PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

Хранение овощей с.23

Моя кухня

Тираж 30100

№40(82)

Здоровый завтрак

с.7

Как побороть стресс

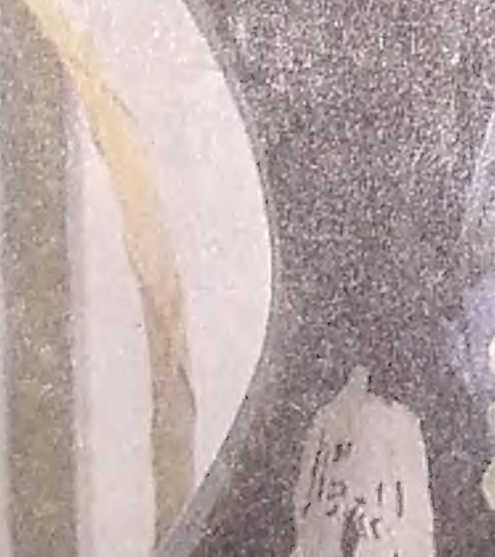
с.23

Правильно ли Вы питаетесь

с.29

Гороскоп, сканворд, анекдоты

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ



с.17

Валерий Меладзе:
«Свинина в сливочном соусе»

На первое

Завтрак ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Кажется, место завтрака остается незыблемым на протяжении всей истории человечества. То, что ученые обосновали путем многочисленных скрупулезных исследований, наши предки знали из собственного опыта. Завтрак пропускать нельзя. Также не рекомендуется смещать его на более поздний период (оптимальное время для завтрака 7-10 часов утра).

Для тех, кто стремится похудеть или не поправиться, завтрак можно считать одним из действенных инструментов борьбы с лишними килограммами. Дело в том, что проснувшийся и потративший некоторое количество калорий во время утренней зарядки организм, не получив нужных питательных веществ и энергии, решает, что наступили трудные времена и нужно расходовать энергию экономно. А это значит, что основной обмен организма понижается, следовательно, похудение замедляется.

Какой же завтрак можно считать здоровым? Основное «правило завтрака» учит нас есть легкую, но богатую энергией пищу. Предлагаем вам английский завтрак на новый лад.

Овсяную кашу можно перенести из Англии, практически не меняя. Конечно, лучше, если она будет на воде и без масла. Но такой вариант нравится не всем, поэтому можно сварить овсянку на обезжиренном молоке (на 2 стакана молока 1 стакан овсяных хлопьев «Геркулес»), добавить 1-2 столовые ложки сахара (или его заменитель). Варить 5-10 минут (см. инструкцию на упаковке). Те, кто согласен с тезисом «кашу маслом не испортишь», могут добавить вышеозначенное масло. Здесь главное знать меру. Овсяная каша очень полезна для организма: она дает достаточное количество энергии, что очень важно в начале рабочего дня, обволакивает слизистую желудка, защищая ее от вредных воздействий агрессивных факторов, сорбирует вредные вещества в кишечнике. Кроме того, она содержит полезное цельное зерно, богатое витаминами группы В. Овсяная каша входит в меню практически всех голливудских кинозвезд, так как помогает сохранять хорошую спортивную форму и цвет лица.

Следующим номером в программе завтрака - яйцо. Кстати, яйца наконец реабилитировали, теперь их можно есть более свободно. Но все же злоупотреблять не будем (вдруг эти продукты опять обвинят в каких-либо грехах?). Поэтому позволим себе по одному яйцу три раза в неделю (не считая яиц в хлебобулочных и прочих изделиях). Тем же, кто хочет похудеть, следует есть только яичный белок.

Рекомендуем взять обычный хлеб для тостов (масса ломтика такого хлеба невелика, поэтому один кусочек не испортит фигуры). Для большей же пользы возьмите хлеб с отрубями или хлебцы из цельного зерна. Одна чайная ложка любого джема не нанесет вреда диете. Однако тем, кто хочет похудеть, рекомендуем конфитюры с низким содержанием сахара или с его заменителем. Наилучший вариант для худеющих - на время отказаться от тостов.

Завершающий штрих - сок. В классическом варианте апельсиновый, но в нашем случае может быть любой по вашему желанию.

Пряная азбука

Глиссе - напиток из кофе или шоколада с ликером.

Гнет - груз, положенный на продукты для отжатия излишней влаги.

Гогошары (камба) - вид сладкого перца красного или зеленого цвета, круглой формы, с дольчатой поверхностью.

Голяшка - ей заканчиваются передние и задние ноги туши. Эта часть туши - отменное сырье для приготовления студней.

Гоми - густое, кашеобразное блюдо из кукурузной муки или пшена и воды (без приправ и соли). Употребляется вместо хлеба и подается к острым блюдам.

Гратарь - очаг молдавской национальной кухни, представляющий собой металлическую решетку над раскаленными древесными углями.

Гренки - поджаренные кусочки белого или ржаного хлеба.

Гриль - аппарат для жарки - на вертеле или на решетках.

Грог - разновидность горячего пунша. Готовят грог с коньяком или ромом с добавлением горячей воды и сахара.

Голубой сыр - семейство сыров, типа рокфора, при изготовлении которых используется благородная голубая плесень. Подобные сыры обладают особым острым вкусом и характерным ароматом.

Гратинировать - запечь до румяной корочки блюдо, смазанное сверху соусом, присыпанное сыром и т.д.

ГОТОВИМ ЗА 10 МИНУТ

БУТЕРБРОД СО ШПРОТАМИ

1/2 батона, 1 банка шпрот, майонез, чеснок, соленые огурцы.

Хлеб нарезать, натереть чесноком, смазать одну сторону ломтиков хлеба майонезом, положить сверху тонко порезанный огурчик и шпроты. Запекать в духовке 15 минут при небольшой температуре.

АЛЬПИЙСКИЙ САЛАТ

1 банка красной фасоли (или отварить 100-200 г свежей), 1 банка кукурузы, 2 крупных луковицы фиолетового салатного лука, 1/2 ст. винного уксуса, 2 ст.л. подсолнечного масла, 1 г хмели-сунели, 1 г молотого кориандра, 1 г перца, 1 г имбиря.

Заранее (за несколько часов) замариновать лук: порезать, сбрызнуть уксусом или кислым вином, добавить специи. В маринованный лук выложить фасоль и кукурузу. Посолить, заправить маслом, перемешать. Можно добавить вареный картофель. Выглядит очень красиво, представьте себе: красная фасоль и желтая кукуруза. А главное - вкусно и сытно. Хорош под молодое красное вино.

Рецепты читателей

Холодец

Назовем мясо, ножки, все, что угодно еще, - ГОЛЬЕМ (хотя, конечно, это не голье в полном пониманин этого слова).

1. Воды наливать на 8-10 см выше уровня голья и, ни в коем случае, не добавлять в процессе варки!!

2. Бульон будет гораздо вкуснее и насыщеннее, если сразу по закипании и снятии пены, добавить овощи, на каждый кг голья: 2 крупные луковицы + 2 крупные морковки + корень петрушки или сельдерея + лавровый лист + 2-3 горошинки душистого перца.

3. Я оставляю кастрюлю булькать на всю ночь (8-10 часов). Убавиться жидкости в конце варки должно не меньше, чем на ладонь, но не больше, чем в 2 раза. Если утром оказывается, что выкипело слишком мало, то прибавляю огонь, и пусть покипит еще часик.

4. Отношу кастрюлю на балкон и иду на работу.

5. Вечером разбираю и, кстати, смотрю застыл ли бульон. Если нет, то этим же бульоном развожу желатин (как написано на пакетике, только вместо воды беру этот же бульон, и количество желатина в 3-4 раза меньше, чем советуется на пакетике, ведь там подразумевается что-то совсем жидкое, а наш бульон совсем жидким быть не может, разве что недостаточно твердым).

6. Я не кладу чеснока или чего-то дополнительного. Просто раскладываю по мискам мелко порубленное мясо и заливаю бульоном (для чего его слегка подогреваю, если он хорошо застыл).

Ирина Потехина

БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

1 банан, 1 стакан молока.

Налить молоко в блендер. Туда же мелко нарезанный банан. Все это взбить до небольшой пены. Разлить в стаканы.

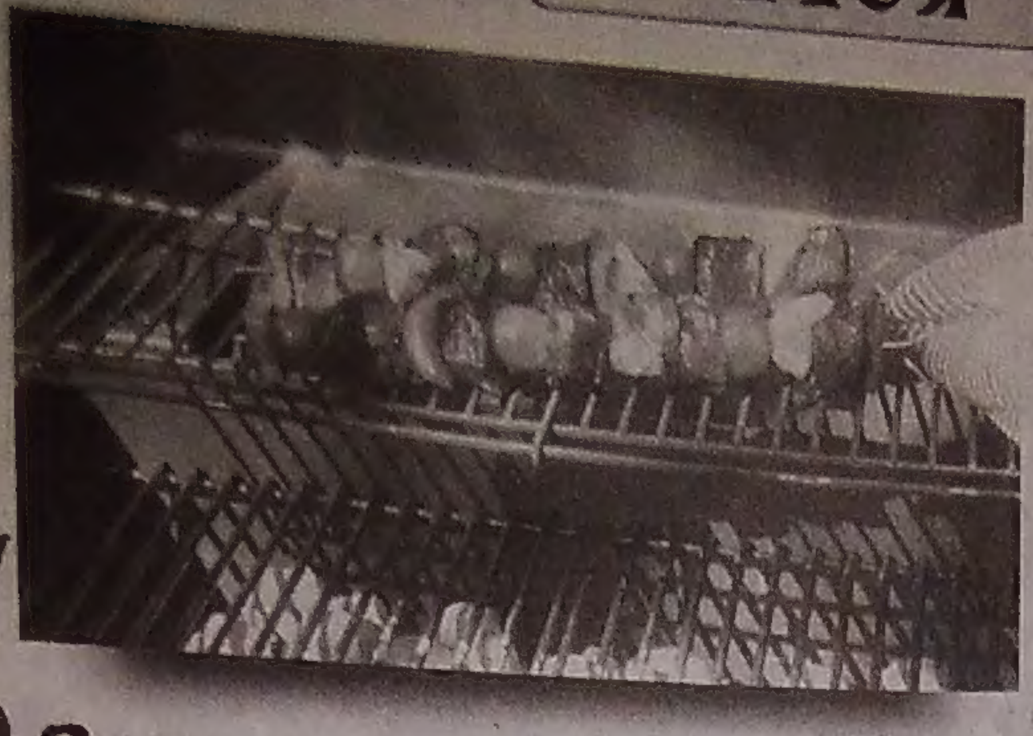
БУТЕРБРОД "ПАРУС" (ДЛЯ ДЕТЕЙ)

Ломтики батона, нарезанные наискось, намазать маслом, на которое ножом - пилой нанести волнистый рисунок, на шпажке закрепить треугольный ломтик сыра - вот и получился "парус".

БУТЕРБРОДЫ С ПЕРЦЕМ

Черный хлеб, 2 плавленых сырка, 3 яйца, сваренных вкрутую, 1 сладкий перец, 3-4 шт. крабовых палочек, 2 зубчика чеснока, зелень.

Сырки натереть на крупной терке, яйца порубить, перец и крабовые палочки нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить, все перемешать, заправить майонезом. Смесь намазывать на кусочки хлеба, сверху посыпать измельченной зеленью.



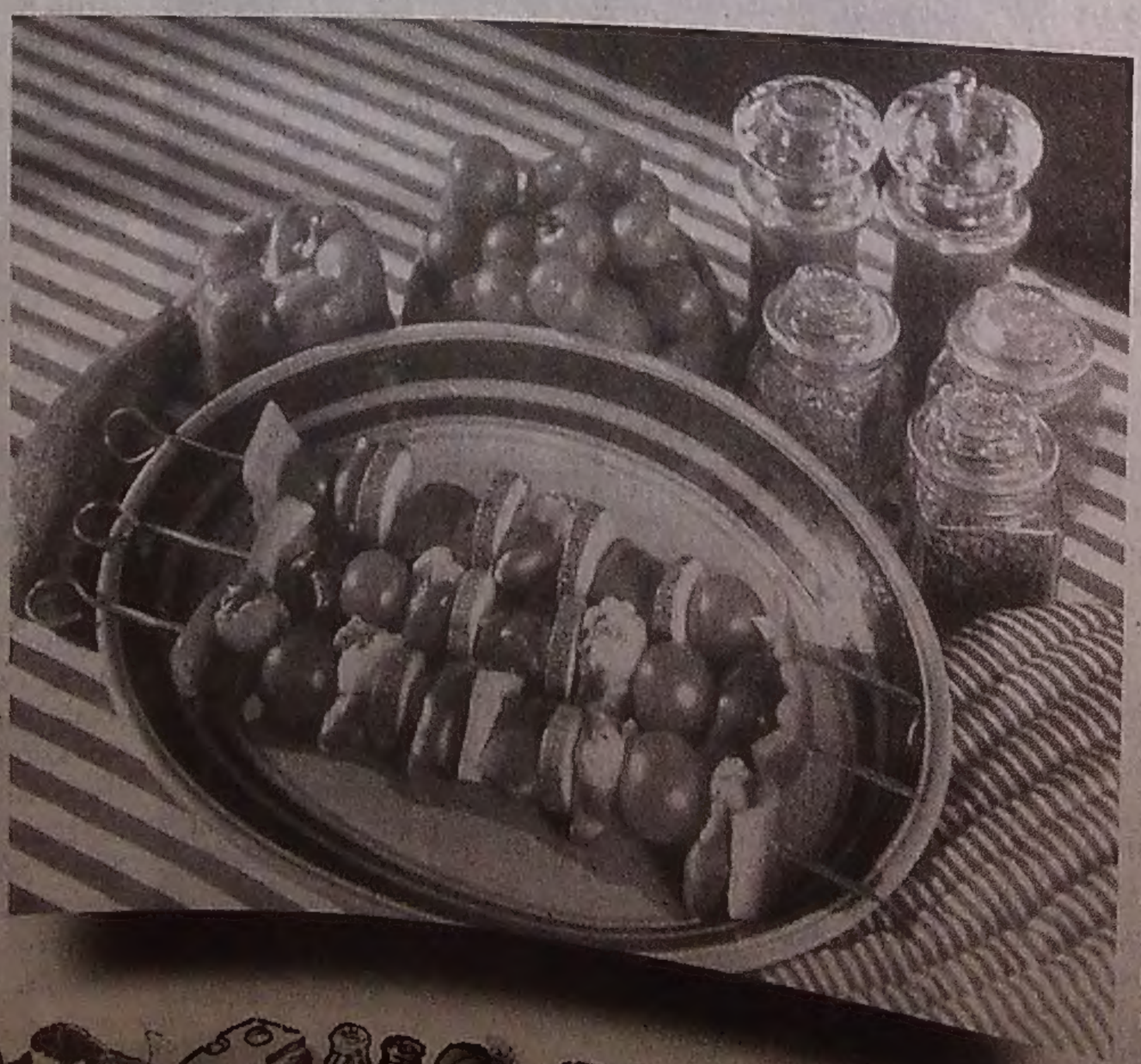
ШАШЛЫК ИЗ РЫБЫ

Морепродукты

Запеченный шашлык

Треска (филе) - 400 г, сок - 1/2 лимона, сладкий перец - 1 шт., кабачок цуккини - 1 шт.(около 150 г), сыр - 200 г, соль, перец - по вкусу.

Помыть филе в проточной холодной воде, промокнуть, сбрызнуть лимонным соком и порезать на кусочки размером 2-3 см. Помыть перец и кабачок, очистить и нарезать на кусочки толщиной 2-3 см. Все компоненты нанизать вперемешку на шампуры, посолить и поперчить. Шампуры положить в плоскую форму (пригодную для микроволн и гриля), а сверху положить куски сыра. Поставить все это на 8-10 минут при включенной мощности микроволн 100% и включенном гриле.



Шашлык "Детский"

Такой шашлык из мелкой рыбы может пожарить прямо на рыбалке любой ребенок, если запасется длинной хворостиной и выловит какую-нибудь рыбешку типа пескаря. Рыбешке надрезать брюшко до анального отверстия (желательно немного не доходя), извлечь внутренности, подсолить, нанизать через рот на длинный прутик - и жарить над костром, время от времени поворачивая прутик и следя за тем, чтобы он не обуглился. Когда рыбка станет красивой - она готова.

Рыба, приготовленная на костре

Рыбу завернуть в лист лопуха (можно в фольгу, газетную или оберточную бумагу, но бумагу надо будет увлажнить) и закопать в горячую золу костра. Сверху опять развести небольшой костер. Время приготовления зависит от размеров рыбы и состояния углей (они должны быть жарче, чем для шашлыка, примерно как для печеной картошки) - обычно от 5 до 10 минут. Затем угли разгребаются, пакет вытаскивается, разворачивается, чешуя остается прилипшей к бумаге и перед вами рыба, приготовленная в собственном соку. Очень рекомендуется любителям зимней рыбалки. Можно, кстати, и картошку одновременно в золу побросать - будет гарнир.

Шашлык из речной рыбы

Рыба (филе) - 500 г, лук репчатый - 2, шпик - 100 г, растительное масло - 2 ст. л., 3%-ного уксуса - 1-2 ст. л., соль, специи - по вкусу.

Рыбу разделывают на филе с кожей без костей, нарезают кубиками массой 30-40 г и маринуют их в течение 1-2 часов, добавив уксус или лимонную кислоту, соль, перец и нарезанный кольцами репчатый лук. Шпик нарезают тонкими ломтиками. На шпажки, чередуя, нанизывают кусочки рыбы, сало и кружочки лука и обжаривают на сковороде, поворачивая шпажки, в течение 15-20 минут. Обжаренный шашлык ставят в духовку и дожаривают до готовности. К шашлыку подают томатный соус.

Актуально

Главная причина всех болезней

Верите ли вы, что как человек живет, так он и болеет. Нет? Если нет, то зря. Эта простая истина была открыта средневековым врачом Парацельсом в начале XVI века.

Многие крупные медицинские центры, научно-исследовательские центры за рубежом, изучая различные группы пациентов, убедились в том, что существуют прямые взаимосвязи, например, между родом преступных занятий и... хроническими заболеваниями уголовников. В последние годы такого рода исследования проводятся и в России.

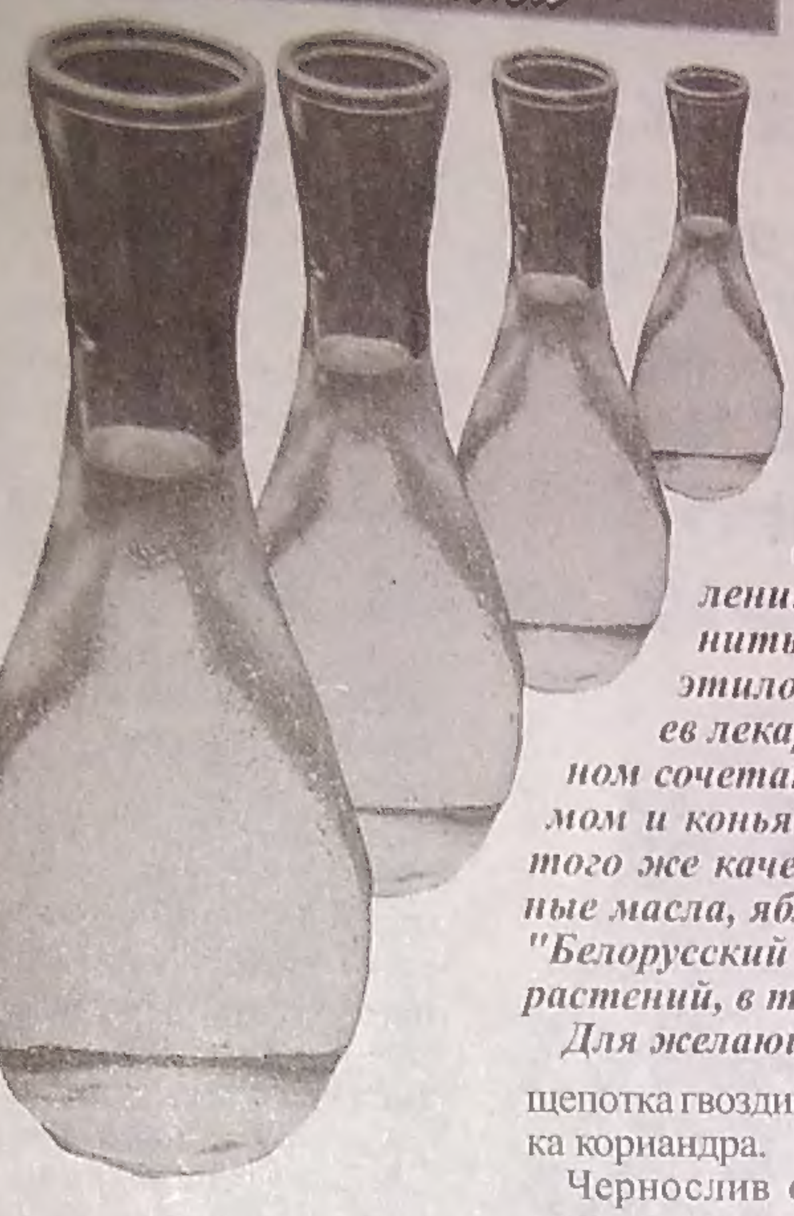
Тонкие психологические беседы подготовленных по специальной методике врачей, которые те проводили в различных тюрьмах с заключенными, привели к интереснейшим научным выводам. К примеру, невриты, вплоть до частичной или полной парализации рук, - специфическое воровское заболевание. Встав на преступный путь, большинство воров-домушников жалуются на постоянные судороги рук, на нечувствительность кистей, их слабость. Как тут не вспомнить старинное проклятие, посылаемое потерпевшими ворам: "Чтоб у тебя руки отсохли!" И ведь действительно "отсыхают"... Механизм развития болезни прост. Совесть, даже загнанная на задворки сознания, продолжает мучить преступника, и такой внутренний разлад (пусть неосознаваемый самим человеком) довольно скоро сказывается на его здоровье. В первую очередь поражаются именно те органы и части тела, которые наиболее активно задействованы при осуществлении преступного замысла. Понятно, что у воров это, прежде всего руки.

Вообще все преступники живут с постоянным чувством опасности. А страх разрушает почки! Как? Очень просто: надпочечники выбрасывают в кровь повышенное количество адреналина и норадреналина (если говорить простым языком, это гормоны страха). Они быстро разлагаются на ядовитые вещества, и всю эту гадость почки потом вынуждены пропускать через себя. Естественно, им это не нравится: возникают нефриты, пиелонефриты и даже туберкулез почек. А еще страх, как заметили ученые, - верный путь к язвенной болезни желудка или двенадцатипёрстной кишки.

В конце 1980-х российские тюрьмы заполнили воры новой формации - так называемые "цеховики", торговая мафия, финансовые аферисты. Эти обогащались, не марая рук (всего награбленного с собой не унесешь), и их "профзаболеванием" оказалось... варикозное расширение вен. Причина столь, казалось бы, далекого от их профессии и образа жизни заболевания - постоянные запоры, которые вызываются состоянием азарта, риска, притворства, в результате чего нарушается нормальное кровоснабжение нижних конечностей. Кстати, приведённые выше переживания приводят также к поражению психики, частым истерическим неврозам.

Еще одно интересное наблюдение: те уголовники, которые наносят своим жертвам телесные повреждения, в "нерабочее" время то и дело получают небольшие травмы: вывихи, переломы, порезы, ушибы. И с научной точки зрения это, опять же, объяснимо: упоминавшийся выше выброс в кровь стрессовых гормонов сопровождается спазмом сосудов головного мозга, вследствие чего резко нарушается функция вестибулярного аппарата и координация движений, появляются внезапные спазмы различных групп мышц, мигрени, радикулиты. Тюремные врачи рассказывают, как убийцы буквально корчатся от болей, выявить причину которых часто не удается. В последнее время все чаще и чаще медики приходят к выводу, что особенности психики влияют на физическое здоровье, так же, как человеческие качества и душевные недуги. Вспомните начало 1990-х: общество уже довольно отчетливо разделилось на богатых и бедных, оптимистов и недовольных. В России началась настоящая эпидемия зависти! И не нужно считать, что чувство это - сугубо индивидуальное. Современная медицина все больше убеждается в том, что отклонения в психике могут быть... заразны для окружающих. В Средние века, к примеру, вспыхнула эпидемия кликушества среди женщин Испании и Франции. Вся женская половина некоторых городов и сел, даже областей, страдала беспричинной истерией: на "зараженных" территориях день и ночь стоял тысячеголосый женский вой. Так что и зависть по своей природе заразна. Так что не заполоняйте себя отрицательными эмоциями, отравляя жизнь себе и окружающим, и будьте здоровы!

Напитки



БАЛЬЗАМ

Это горькая настойка с высоким содержанием спирта (40-45%) и многокомпонентным составом пряного эфирно-масличного сырья. Обычно его употребляют для приготовления аромата и пикантного вкуса чаю, кофе. При изготовлении бальзама используют до 40 различных видов сырья. Знаменитый "Рижский" - черный бальзам - представляет собой смесь этилового ректифицированного спирта высшей очистки и настоев лекарственных ароматических трав, цветов, плодов в гармоничном сочетании с малиновым и черничным морсами, перуанским бальзамом и коньяком. Другой известный бальзам "Русский", помимо спирта того же качества и настоев лекарственных растений, содержит эфирные масла, яблочный сок, пчелиный мед, ванилин и др. В состав бальзама "Белорусский" входят настои 22 лекарственных трав и ароматических растений, в том числе сосновых почек, петрушки.

Для желающих сотворить бальзамы дома предлагаем два рецепта.

БАЛЬЗАМ "ДОМАШНИЙ"

Для приготовления этого бальзама вам понадобится 1 л водки, 50 г меда, 10 г прополиса, 50 г сушеного чернослива, 25 г шиповника, 1/2 чайной ложки липового цвета, 1/2 чайной ложки полыни, 1/2 чайной ложки мяты, 1/2 чайной ложки сосновых почек, 1/2 чайной ложки корня дубровки, 1 чайная ложка ванильного сахара, щепотка гвоздики, щепотка кориандра.

Чернослив отделяете от косточек, мелко нарезаете. Шиповник, травы и пряности размалываете, соединяете с черносливом и заливаете стаканом водки. Посуду плотно закупориваете и ставите в теплое место, обязательно темное, на месяц, чтобы получилась сильная вытяжка. В остальную водку добавляете мед, прополис, ванильный сахар и тоже выдерживаете месяц. Затем настоянную на травах водку процеживаете через марлю, а мезгу из трав заливаете 1/2 стакана воды, доводите до кипения, даете отстояться и выливаете через ситечко с марлей в бутыль с основным бальзамом. Туда вливаете и травяной настой. Бутыль хорошо закупориваете и ставите в прохладное место на 1-2 месяца.

БАЛЬЗАМ "РОЖДЕСТВЕНСКИЙ"

Его настаивают несколько месяцев и открывают на Рождество. В состав бальзама входят: 1 л водки, 50 г меда, по 1 чайной ложке ромашки, шалфея, корня аира, сушеных яблок, 2 столовые ложки чабреца, 2 чайные ложки лимонных корок, 2 столовые ложки ягод можжевельника.

В бутыль наливаете 0,5 л водки и засыпаете смесь трав, ягоды можжевельника. Плотно закрываете и настаиваете в теплом месте два месяца. Затем в бутыли большей емкости соединяете мед, настой трав и 0,5 л водки.

Биография бутылки

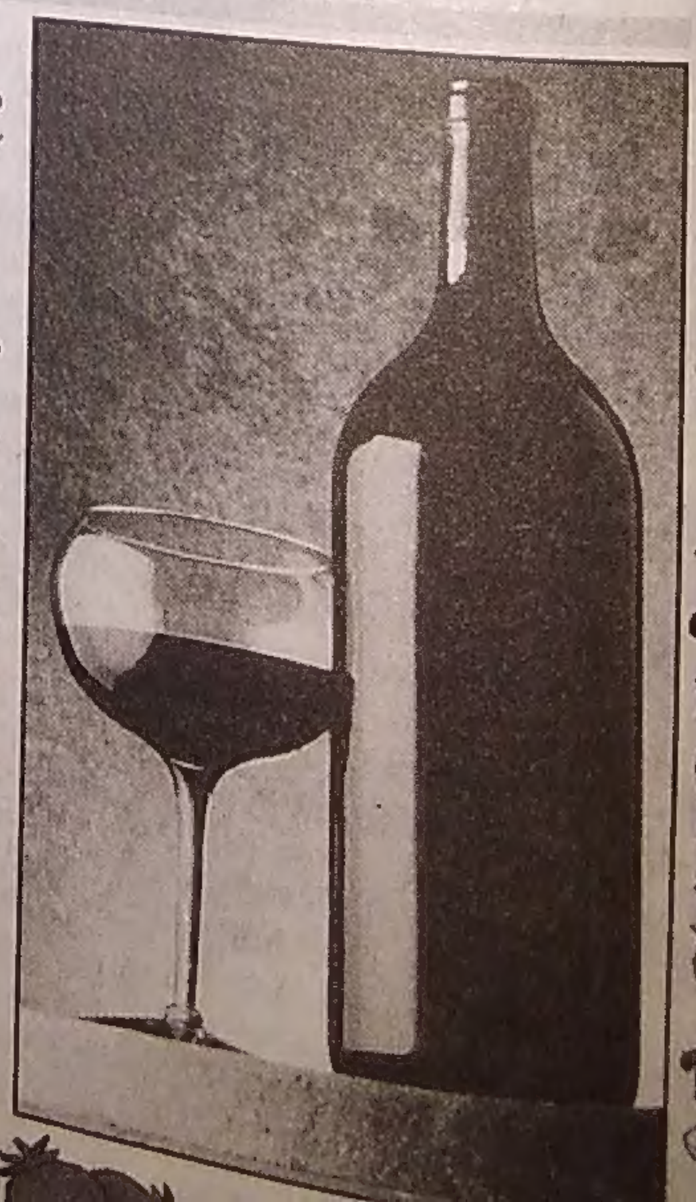
Вино - это чудесный дар человеку, способному потреблять его в болезни или здравии, сообразно здравому смыслу и своему темпераменту.

У бутылки богатая история. В числе предков этого изящного "сосуда для жидкостей с узким горлом" (по определению многих словарей) и глиняные амфоры, и медные кувшины, и деревянные жбаны.

Как только человек научился лить стекло, едва ли не первыми предметами стекольного производства стали бутылки. Первые модели были неказистыми: толстостенными, кривобокими, из мутно-грязного стекла с пузырями. Однако они уже были небольшими, удобными, а поэтому быстро завоевали популярность. Но прошло немало времени, пока бутылки приобрели современную стройность и благородную стать.

По данным историков и археологов, первые бутылки начали производить в странах Ближнего Востока и Северной Африки в VI веке. Для удобства при переноске на них делали специальные ушки (для ремешков).

В настоящее время бутылки - один из наиболее массовых видов продукции стекольного производства. Вот факт для любителей рекордов: самая большая в мире бутылка изготовлена двумя стеклодувами из Швейцарии - высотой 153 см и вместимостью 111 л.



ОРГАЗМ в тарелке

МНОГИЕ ЖЕНЩИНЫ ИМЕННО ТАМ ИЩУТ ЗАМЕНУ ИНТИМНОМУ СЧАСТЬЮ, В ПОСЛЕДНИЕ ГОД-ДВА СТАЛО СКЛАДЫВАТЬСЯ ВПЕЧАТЛЕНИЕ, ЧТО ВОКРУГ СЛОВНО ПРИБАВИЛОСЬ ТОЛСТЫХ ЖЕНЩИН. ОДНАКО НИ ИЗОБИЛИЕ ПРОДУКТОВ, НИ ЭКОЛОГИЯ, НИ ГИПОДИНАМИЯ ЗДЕСЬ НИ ПРИ ЧЕМ. И ВПЕЧАТЛЕНИЕ ЭТО, КАК НИ СТРАННО, ОБМАНЧИВО. ПРОСТО НАШИ ДАМЫ ИМЕННО В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ЧУТЬ ЛИ НЕ ПОГОЛОВНО ОЗАДАЧИЛИСЬ ПРОБЛЕМОЙ ПОХУДЕНИЯ - НЕ РАЗБИРАЯСЬ, НАДО ИМ ЭТО ИЛИ НЕТ. ВОТ И ПОЯВЛЯЕТСЯ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО СЕГОДНЯ КАЖДАЯ ВТОРАЯ ЖЕНЩИНА НЕДОВОЛЬНА СВОЕЙ ФИГУРОЙ. ПРИЧЕМ ИМЕННО ЖЕНЩИНА: СЛОВНО И НЕТ У НАС ТОЛСТЫХ МУЖЧИН. НА САМОМ-ТО ДЕЛЕ ПОЛНЫХ МУЖЧИН НИЧУТЬ НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ПОЛНЫХ ЖЕНЩИН. ПРОСТО СИЛЬНОМУ ПОЛУ В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ КРУПНО ПОВЕЗЛО: МУЖСКАЯ ПОЛНОТА В ОТЛИЧИЕ ОТ ЖЕНСКОЙ ВОСПРИНИМАЕТСЯ НЕ КАК ИЗЪЯН ФИГУРЫ, А КАК ПРИЗНАК БЛАГОПОЛУЧИЯ (РАЗУМЕЕТСЯ, НЕ ЧРЕЗМЕРНАЯ ТУЧНОСТЬ, А ЭТАКАЯ СОЛИДНОСТЬ...).

...А вот женщина, хоть чуточку отклонившаяся от знаменитых 90-60-90, тут же стремится любой ценой приблизиться к вожделенным цифрам, ибо женщин в нынешнее время оценивают, увы, чаще всего по такому стандарту. Мало кто подозревает, что мода на высоких и худых женщин была изобретена теми, кто создает и демонстрирует коллекции модной одежды. Для того чтобы быть заметной каждому зрителю, манекенщица должна быть, скажем так, не маленькой. А чтобы ее можно было достаточно быстро переодеть за кулисами, она должна быть худенькой. Короче говоря, одна из главных задач манекенщицы - изображать, простите за грубость, вешалку для одежды. А вы видели где-нибудь пухленькую и кругленькую... вешалку?

Но те женщины, которым, слава Богу, не приходится болтаться по подиуму, этого не знают - или не хотят знать. И упорно стремятся приблизиться к стандарту "вешалки". Ведь, к сожалению, мода на подобные "узкопрофессиональные" фигуры распространилась повсеместно. И чтобы быть избранной по основному критерию - внешности, женщине вроде бы нужно вписаться в модные искусственные габариты.

Способы, которыми наши дамы пытаются сбросить ненавистный лишний вес, что называется, в зубах навязли. Как правило, практически каждая связывает свою полноту с пищей. Ну привыкли мы так: толстый - значит, ешь слишком много. И начинается: голодные диеты, "кодирования от пищевой зависимости", специальные пилюли, угнетающие аппетит... Результаты не заставляют себя ждать: головокружения, снижение работоспособности, депрессии, болезни внутренних органов. А сбросив путем таких истязаний пять килограммов, бедняжки тут же набирают двадцать.

"Какой же я дурак: не разглядел, не предвидел..." А отвергнутая или покинутая женщина в большинстве случаев видит причину своих бед в недостаточной длине ног или чрезмерной толщине бедер. То есть идет определенный "поиск виноватого": мужчина обрушивается на свой интеллект, а женщина - на свою фигуру. И происходит то, что можно обозначить термином "аутоагрессия": иными словами, ненависть, направленная против себя самого.

Если вы стремитесь не столько избавиться от лишнего веса, сколько стать счастливой, начинать работу над телесным совершенством необходимо с достижения душевной гармонии. Стремясь добиться прочного успеха в борьбе с полнотой, устраните сначала те проблемы, которые эту полноту вызвали. Потому что, похудев, вы станете человеком с новой внешностью, но душевные неурядицы, увы, останутся при вас. И тогда все начнется сначала. Поэтому загляните прежде всего в себя. А разобравшись в себе изнутри, можно критически взглянуть на себя в зеркало. И вот тогда в результате вы сможете лишний раз не заглядывать в холодильник!

САЛАТЫ

на все случаи жизни

Салат из помидоров с блинчиками

На 4 порции: 1 пучок мяты, 1 стол. ложка растительного масла, 3 стол. ложки молотых грецких орехов, 4 стол. ложки лимонного сока, 1 щепотка кайенского перца, 1 ч. ложка меда, соль, молотый черный перец, 1 свежий огурец, 1 стручок зеленого сладкого перца, 4 вымытых листа салата, 80 г брынзы, 175 г муки, 5 мясистых помидоров, 12 маслин.

1. Из 2/3 листиков мяты, растительного масла, орехов, лимонного сока, кайенского перца и меда сделать миксером пюре. Огурец очистить, а из стручка перца удалить семена с перегородками. То и другое мелко порубить и добавить в мятный соус.

2. Листья салата нарезать тонкими полосками, а брынзу - кубиками. Из просеянной муки, 1 чайн. ложки соли и 100 мл теплой воды замесить тесто и дать ему 15 мин. постоять.

3. Помидоры нарезать кружочками, разложить на блюде и полить соусом. Украсить мятой и маслинами.

4. Тесто раскатать, вырезать 8 кружков и обжарить их без масла в антипригарной сковороде по 1 мин. с каждой стороны. Затем выложить на них салат и брынзу и свернуть блинчики.

Салат из белой фасоли

Взять 1,5 стакана белой фасоли, предварительно замочить в холодной воде, сварить с пучком зелени и 1 луковицей, откинуть на дуршлаг.

Переложить фасоль в салатник, добавить 1 ст. л. масла, а вместо уксуса влить лимонный сок, соль, перец, зелень укропа.

Размешать и подавать.

Салат из помидоров с рисом

100 г риса, 2 помидора, 1 огурец, 2 крутых яйца, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. л. раст. масла, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Для украшения: сваренные яйца, зелень петрушки.

Отварить рассыпчатый рис, помидоры очистить от семян, нарезать кубиками. Так же кубиками нарезать огурец и яйца. Тщательно перемешать, заправить солью, перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки, соком лимона и растительным маслом. Выложить в салатник и украсить яйцом и петрушкой.

Разноцветный салат из рожков

125 г рожков из муки грубого помола, соль, по одному маленькому стручку красного и зеленого сладкого перца, 1 луковица, 6 маленьких консервированных початков кукурузы (примерно 50 г), 125 г вареной ветчины, 75 г овечьего сыра, 1 банка (210 мл) зерен консервированной кукурузы.

Маринад: 3 ст. ложки ассорти из острых маринованных овощей, 150 г сметаны, 2 ст. ложки винного уксуса, соль, перец, листья кочанного салата для украшения.

Рожки отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть, облить холодной водой и дать воде стечь. Сладкий перец помыть, удалить семена и нарезать соломкой. Лук очистить и мелко порубить. Кукурузные початки нарезать. Ветчину нарезать квадратиками, а сыр - кубиками.

Все ранее приготовленные продукты залить маринадом. Чтобы салат хорошо пропитался маринадом, дайте ему постоять примерно 1 час, затем разложите на промытые салатные листья.

Оригинальный салат

Овощи отвариваем, нарезаем маленькими кубиками и выкладываем в салатницу слоями картофель, морковь, свекла, отварные яйца, лук кольцами, обваренный кипятком, маринованные огурцы... Каждый слой сдабриваем майонезом, слегка присаливаем. Верх украшаем рубленым яйцом, измельченной зеленью, дольками огурца и помидора. Ставим в холодильник. Подавая на стол, режем на куски, точно торт. Все пропорции произвольные.

БРАЗИЛЬСКАЯ КУХНЯ

БРАЗИЛЬСКАЯ КУХНЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СЛИЯНИЕ КУЛЬТУРНЫХ ТРАДИЦИЙ МЕСТНОГ НАСЕЛЕНИЯ И ЕВРОПЫ. КУХНЯ ОЧЕНЬ РАЗНООБРАЗНА. В ОСНОВЕ БРАЗИЛЬСКИХ БЛЮД ЛЕЖИТ БЕЛЫЙ РИС, ЧЕРНАЯ ФАСОЛЬ И ТАПИОКА, КОТОРЫЕ ОБЫЧНО ПОДАЮТ С ГОВЯДИНОЙ, ПТИЦЕЙ И РЫБОЙ.

Десерт из бананов

Сахар-песок смешивают с какао, обкатывают в этой смеси очищенные бананы, укладывают в вазочку, украшают сверху пирамидой из взбитых сливок и обсыпают молотыми орехами.

Бананы 200, какао-порошок 5, сахар-песок 50, сливки 50, орехи 25.

Печень с лимонным соком в вине

Из вина, лимонного сока, натертого лука, измельченного лавра, перца и соли готовят маринад и выдерживают в нем сутки тонкие ломтики печени (лучше всего телячьей). Печень обсушивают, обжаривают в растительном масле и кипятят в процеженном маринаде 3-4 мин. В соус добавляют растертый банан и блюдо тотчас же подают к столу, на гарнир - рассыпчатый рис.

Печень 130 г, вино сухое белое 60 г, лимон 1/2 шт., лук репчатый 25 г, бананы 50 г, масло растительное 30 г, перец молотый черный, лавр, соль.

Салат с яблоками и бананами

Корень сельдерея и яблоки нарезают соломкой, бананы кружочками; смешивают их с дольками мандаринов, очищенными от кожицы, изюмом и заливают майонезом. Салат украшают дольками мандаринов, виноградом и кусочками бананов.

Сельдерей (корень) 40, яблоки 40, бананы 40, мандарины 40, виноград 40, изюм 40, майонез 60.

Барашек на решетке

Спинную часть тушки молодого барашка разрезают поперек позвоночника так, чтобы на каждый кусок мяса приходилось по одному позвонку. Солят по вкусу, посыпают черным перцем, сбрызгивают оливковым маслом и обжаривают на решетке.

Баранина 200 г, масло оливковое 10 г, перец молотый черный 0,2 г, соль.

Суп-пюре из чечевицы

Чечевицу тщательно перебирают, промывают, заливают водой и варят, добавив репчатый лук, морковь и корень сельдерея (помытые, очищенные, но не нарезанные). Солят по вкусу, овощи вынимают, а чечевицу вместе с жидкостью протирают. Полученное пюре взбивают венчиком и еще раз протирают через сито. Слишком густое пюре разбавляют отваром. Пюре вводят в отвар, дают супу закипеть и кладут сливочное масло, сливки и яичные желтки. К супу подают гренки из белого хлеба.

Чечевица 100 г, вода 300 г, лук 10 г, морковь 10 г, сельдерей 10 г, масло 10 г, сливки 20 г, яйцо 1/2 шт., хлеб 30 г, соль.

Эмбалайя (рагу)

Нарезанные кусочками сладкий стручковый перец и репчатый лук обжаривают в растительном масле, добавляют нарезанные брусочками куриное мясо и ветчину, хорошо прожаривают, заправляют солью, красным перцем и подают с рассыпчатым рисом и острым томатным соусом.

Мясо куриное 75 г, ветчина вареная 50 г, лук репчатый 50 г, перец сладкий стручковый 50 г, масло растительное 30 г, перец молотый красный, соль.

Драники

Картофель 10 шт., мука 1 стакан, яйца 4 шт., черный перец 0,5 ч. ложки, соль 1 ст. ложка, чеснок 2 зубка, растительное масло для жарки.

Картофель натереть на крупной терке, добавить соль, перец, чеснок (по вкусу), яйца, муку (тесто не должно растекаться и не должно быть слишком густым).

Нагреть сковороду, налить растительное масло и на среднем огне жарить до коричнево-золотистого цвета.

Пампушки картофельные

1,2 кг картофеля, 1/2 стакана муки, 1 яйцо, соль по вкусу.

Отваренный в кожуре картофель охладить и очистить, пропустить через мясорубку, добавить соль, яйцо, немного муки и вымешать до крутой консистенции.

Подготовленную массу выложить на стол или деревянную доску, посыпанную мукой, и раскатать в слой толщиной 2 см.

Тесто нарезать ромбами и жарить в течение 7-9 минут при температуре 190.

Пампушки можно подать с маслом, сметаной или сметанным соусом.

Картофельный форшмак с сыром

1 кг картофеля, 100 г острого сыра, луковица, 1 стакана сметаны, 4 яйца, 100 г растительного масла, соль по вкусу.

Вареный картофель хорошенько растолочь, влить растопленное растительное масло, перемешать. Прибавить тертый сыр, пассерованный лук, сметану, смешанную с 3 желтками.

Взбить белки, смешать с картофельной массой, выложить в глубокую сковороду, смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Смазать сверху взбитым яйцом, посыпать сыром и запечь в горячей духовке.

Оладьи картофельные с сельдью

1 сельдь, 1 кг картофеля, 1-2 яйца, 100-150 г жира, 100 г репчатого лука, чеснок, молоко.

Малосольное или вымоченное филе сельди пропустить через мясорубку вместе с сырым репчатым луком и чесноком.

Сырой картофель натереть на мелкой терке, слегка отжать, воду слить и заменить тем же количеством молока. Смешать приготовленную сельдь с картофелем (не солить), прибавить яйцо, все смешать и выпекать оладьи на горячей, обильно политой жиром сковороде. Подать оладьи со сметаной.

Овощной торт с орехами

4 соленых огурца, 6 средних вареных картошек, 2 вареных яйца, 2 вареных свеклы, 4 вареных моркови, 150 г сыра, 1 луковица, 150 г орехов, 1 банка зел.горошка, 500 г майонеза, зелень.

Слои: все продукты натереть на терке в отдельные салатники. Взять большое блюдо и укладывать слоями.

1 слой - огурцы, 2 слой - 0,5 часть картошки, 3 слой - 0,5 часть лука, 4 слой - майонез, 5 слой - другая половина картошки, 6 слой - другая половина лука, 7 слой - майонез, 8 слой - морковь, 9 слой - яйца, 10 слой - орехи, 11 слой - майонез, 12 слой - сыр, 13 слой - майонез, 14 слой - горошек, зелень. Все без соли!

Оптимальный пирог из рыбы

1 кг дрожжевого теста, 1 кг рыбы свежемороженой (лучше горбуша, но можно использовать любую, или даже консервы), 3 луковицы, 5 сырых картофелин, зелень (петрушка/укроп и т.п.), пряности (перец молотый/хмели-сунели и т.п., 50 г растительного масла.

На смазанном маслом противне размять 40 процентов теста. Отступив от края, положить плотно разрезанный поперек, толщиной 3-5 мм, лук. Поверх лука положить (также плотно) разрезанную на кусочки рыбу. Посолить, поперчить.

Рыбу покрыть кружочками сырого картофеля. Посолить. Добавить пряности и зелень. Оставшимся тестом накрыть пирог сверху. Смазать сверху растительным маслом. Выпекать в течение 30-45 мин.

В копилку

Салат с кукурузой и шампиньонами

Банка кукурузы, банка шампиньонов в собственном соку, 150-200 грамм ветчины, банка майонеза.

Слить сок из кукурузы и грибов, ветчину и грибы порезать соломкой, все перемешать и заправить майонезом.

Соус чесночный

Стакан сметаны, 1 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. лимонного сока, зубчик чеснока, 1 ч.л. сахара, 1 ч.л. кетчупа, паприка, соль.

Чеснок растереть с солью, сахаром, растительным маслом и паприкой. Добавить взбитую сметану и кетчуп. По желанию - зелень. Этот соус особенно хорош для тех салатов, где присутствуют томаты и болгарский перец.

Творог с сыром

75 г творога, 30 г сыра, 30 г сметаны.

Сыр натереть на терке, смешать с протертым творогом, прибавить сметану, соль (по вкусу) и перемешивать до тех пор, пока масса не станет однородной. Подать на тарелке или в салатнике в натуральном виде или политым сметаной.

Сыр тертый

50 г сыра, 25 г масла, 5 г зелени.

Сыр натереть на терке, смешать с маслом, разделать в форме котлет и нанести ножом или ложкой рисунок в виде сетки. Подать сыр на тарелке и украсить зеленью или салатом.

Коктейль "Шугэ-фэнтэзи"

Сливочное мороженое, клубничное варенье, сок яблочный.

Все продукты бросить в миксер, включить его на немного, вылить в стакан и выпить через соломинку.

Салат с мясом и цветной капустой

0,5 кг мяса (можно заменить ветчиной), 1 кг цветной капусты, 1 морковка, 2 ст.л. зеленого горошка, 100 г майонеза.

Мясо, цветную капусту и морковь по отдельности отварить в соленой воде. Все мелко порезать, добавить горошек, соль по вкусу и заправить майонезом.

Закуска из мяса и тертого сыра

300 г жареной говядины, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 50 г сыра, 1 яйцо, 1/2 стакана майонеза, соль.

Лук мелко порубить и пассеровать на сливочном масле до готовности.

Холодное вареное мясо пропустить через мясорубку, соединить с охлажденным пассерованным луком, натертым сыром, взбитым сливочным маслом, рубленым яйцом, майонезом, солью и хорошо перемешать. При подаче на стол закуску посыпать мелко нарезанной зеленью.

Напиточек

Молоко 1/2 стакана, морковь средних размеров 1-2 шт., сахар 2 чайные ложки.

Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой тёрке. Все компоненты смешать в миксере. Напиток подают с чайной ложкой в стакане. У этого напитка есть ещё одно название - "Коктейль голодного человека".

Помидоры в шубе

3 крупных помидора, 200 г сыра (лучше твердого), 2 вареных яйца, перец 1 г, соль 0.5 ч. л., майонез 100 г, зелень (петрушка, укроп) по 1 ст. л., чеснок - 2 зубка.

Порезать помидоры кружками, разложить половину на плоской тарелке. Посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным яйцом, сыром, тертым чесноком, полить майонезом, разровнять его ножом. Это первый слой. То же самое повторить еще раз, сверху посыпать мелко порезанной зеленью. И - под водочку.

"Привет от тещи"

Черный хлеб, масло, сельдь соленая, томатная паста, зеленый лук.

В сливочное масло (мягкое) небольшими порциями добавить томатную пасту и интенсивно размешать. В результате должна получиться однородная масса оранжевого цвета. Очистить селедку от костей, филе порезать на мелкие кусочки. Мелко покрошить зеленый лук. На предварительно порезанный хлеб (прямоугольничками "на один укус") тонким слоем намазать массу, положить кусочки селедки и лук. Лучше, чтобы селедка и лук размещались на бутерброде отдельными кусочками, а не сплошным слоем. Подавать с холодной водкой.

В копилку

Пирожки картофельные с грибами

Для теста: 10 картофелин, 2 желтка, 3-4 столовые ложки муки, соль.

Для фарша: 70 г сушеных грибов, 2 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Для жаренья: 5-6 столовых ложек свиного жира.

Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить, пропустить через мясорубку или тщательно растолочь. Добавить желтки, соль, муку, все хорошо перемешать. Полученную массу - тесто разделить на шарики, раскатать в виде кружков, в центр положить грибную начинку, края смазать яйцом, защипать. Пирожки обжарить с двух сторон в жире.

Приготовление начинки: сушеные грибы тщательно промыть, замочить в холодной воде на 2 часа. Отварить в той же воде и откинуть на дуршлаг. Грибы промыть, порубить, обжарить, посолить, поперчить. Соединить с нашинкованным и обжаренным репчатым луком, все перемешать. Начинку можно приготовить также из соленых грибов или из свежих.

Подавать пирожки горячими к грибному бульону или к кислым щам.

Пирожки картофельные с сардельками

1 кг картофеля, 2 яйца, 2 столовые ложки маргарина, 2-3 столовые ложки муки, 1 столовая ложка крахмала, 4-5 сарделек, 2 столовые ложки молотых сухарей, соль по вкусу.

В картофельное пюре положить яйца, маргарин, всыпать муку, крахмал, соль и замесить тесто. Из картофельной массы сформовать шарики, затем размять их, чтобы получились лепешки. На каждую лепешку положить ломтик сардельки без оболочки, разрезанный в длину, завернуть в рулет, обвалять в молотых сухарях. Жарить во фритюрнице в течение 5-7 минут при температуре 170. Подать горячими с томатным соусом и салатом из моркови и огурцов.

Постный салат

Белая консервированная фасоль, соленые огурцы, вареная картошка, соль, перец, раст.тит. масло, можно добавить и лук (все по вкусу).

Порезать вареную картошку, соленые огурцы, вывалить из банки фасоль (лучше даже вместе с жидкостью), посолить, поперчить, заправить маслом. Очень вкусно!

Картофельный торт

Тесто: 400 г картофеля, 14 желтков, 12 белков, 1,5 стакана сахара, 1 лимон, 100 г сладкого миндаля, 3 ст. ложки картофельной муки. Крем: 0,5 кг густой сметаны, 1 стакан сахара.

Желтки отделить от белков и хорошо взбить с сахаром. Когда масса станет пышной и увеличится в объеме, добавить тертую цедру целого лимона, очищенный и натертый миндаль. Массу вымешивать в течение 3/4 часа и постепенно добавить вареный протертый картофель, картофельную муку и взбитые белки. Выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и выпекать в течение 1 часа в духовке с умеренной температурой.

Приготовить крем: густую сметану взбить в пышную пену с 1 стаканом сахара.

Охлажденный пирог разрезать вдоль на 2 части, намазать кремом, уложить половинки одну на другую, верх и бока торта смазать кремом и посыпать толченым миндалем или грецкими орехами.

Пирожки с картофелем и мясом

Начинка: 350 г картофеля, 5 яиц, 200 г говяжьего мяса, 30 г растительного масла, 20 г репчатого лука, петрушка, укроп, чёрный молотый перец.

Тесто для пирожков приготовить опарным способом. Разделить его на куски и скатать в жгуты. Через 5-10 мин. посыпать жгуты мукой и раскатать из них лепешки прямоугольной формы.

Картофель очистить, сварить, протереть через сито и смешать с сырыми яйцами.

Мясо говяжье отварить, пропустить через мясорубку, заправить солью, перцем, сырым яйцом, петрушкой или укропом и пассерованным луком.

Подготовленные картофель и мясо перемешать и уложить равномерным слоем на оставшиеся лепешки. Края лепешек склеить, смазав их яйцом.

Пирожки положить на смазанный растительным маслом металлический лист, через 10-15 мин. смазать яйцом и выпекать при температуре 220-240^{0}С.

Пальчики картофельные

1 кг картофеля, 1 яйцо, 5 столовых ложек сливочного масла, 2 столовые ложки картофельного крахмала, 1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки, соль по вкусу.

Очищенный картофель отварить и протереть, добавить в него яйцо, крахмал и немного нарезанной петрушки, все хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать валик толщиной 1 см, разрезать его на части длиной 10 см. Жарить во фритюрнице в течение 8 - 10 минут при температуре 180. При подаче полить растопленным маслом и посыпать зеленью петрушки.

В копилку

Запеченные кальмары с рисом

0,3 кг филе кальмаров, 2 ст.л. риса, 1 головка репчатого лука, 2 ст.л слив. масла, 1 ч.л. тертого сыра, 1 стручок сладкого перца, 1 стакан молочного соуса, соль и специи по вкусу.

Вареные кальмары мелко нарубить, соединить с пассерованным нарезанным луком, отварным рисом и обжарить в течение 5 мин.

Перец нарезать тонкими кружочками и обжарить до золотистой корочки.

В кокотницы, смазанные маслом, налить немного соуса, положить кружочек перца, затем массу из кальмаров, лука и риса, снова кружочек перца, все залить соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до образования румяной корочки. А можно сделать только с кальмарами, луком и сыром и также запечь.

Рыба в гранатовом соусе

Рыба - 1 кг, растительное масло - 3 ст. л., репчатый лук - 3 шт., грецкие орехи - 1/2 стакана, вода - 1 стакан, гранатовый сок - 1/2 стакана, томатное пюре - 2 ст. л., лавровый лист - 1 шт., чеснок, стручковый перец - по вкусу, соль.

Очищенную без кожи и костей, промытую рыбу нарезать небольшими кусочками, вытереть насухо, посыпать солью, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Затем сложить в кастрюлю и покрыть мелко нарезанным репчатым луком, тушенным в растительном масле.

Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, красный стручковый перец тщательно истолочь, развести водой, добавить лавровый лист, томатное пюре и дать покипеть 5-8 мин. Добавить гранатовый сок. Полученный соус влить в кастрюлю с рыбой и дать покипеть 1-2 мин. Снять с огня и вынуть лавровый лист.

Готовое кушанье выложить на глубокое блюдо или в миску и перед подачей на стол посыпать зернами граната

Рыба для гурмана

Филе рыбы - 500 г, орехи грецкие - 120 г, чеснок - 4-5 зубчиков, майонез - 4 ст. л., для кляра: мука - 5 ст. л., постное масло - 2 ст. л., яйцо - 2 шт., вода или молоко, соль.

Кусочки филе разрезать вдоль, не прорезая до конца. Измельчить орехи и чеснок, перемешать с майонезом и заправить этой начинкой конвертики из рыбы. Приготовить кляр, смешав муку, яйца и растительное масло, посолив и слегка разведя водой или молоком, чтобы получилось тесто оладушково-блинной консистенции. Конвертики обмакнуть в кляр и жарить на среднем огне в большом количестве постного масла.

Сациви из рыбы

500 г рыбы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3/4 стакана винного уксуса, 3-4 головки репчатого лука, 2-4 дольки чеснока, 1 чайная ложка молотой корицы и гвоздики, 1 чайная ложка семян кинзы, 2 шт. лаврового листа, 8 горошин душистого перца, молотый перец, стручковый перец и соль по вкусу.

Очищенную и нарезанную на куски рыбу залить подсоленной водой так, чтоб вода только покрыла ее. Затем добавить лавровый лист, перец горошком и варить 30 - 40 минут.

Готовую рыбу выложить на блюдо.

Орехи истолочь или провернуть через мясорубку с чесноком, стручковым перцем и солью. К полученной массе добавить толченные семена кинзы, все перемешать и развести бульоном, влить в чистую кастрюльку, добавить мелко нашинкованный репчатый лук и варить 10 мин.

Уложенную на блюдо рыбу залить горячим сациви, охладить и подать на стол.

Фаршированная рыба с голландским соусом

1 1/2 кг рыбы, 600 г филе судака для фарша, 1 стакан сливок, 1 чайная ложка зелени эстрагона.

Для соуса: 4 сырых желтка, 100 г сливочного масла, 1 лимон, 8 горошин перца, 1/4 стакана столового уксуса, 1/2 стакана воды.

Рыбу очистить, сделать разрез на спине, вынуть кости, промыть тушку внутри, наполнить фаршем, аккуратно зашить, завернуть в салфетку и варить на решетке в котле на пару. Готовую рыбу нарезать кусками, положить на блюдо и залить голландским соусом.

Приготовление фарша: филе судака пропустить 3 раза через мясорубку. Посолить, поперчить и, выбивая массу, влить постепенно 1 стакан сливок; добавить зелень эстрагона.

Приготовление соуса: раздробить перец, положить в эмалированную кастрюлю, влить уксус, поставить на огонь, пока уксус не испарится совсем. Влить холодную воду, добавить желтки, масло, нарезанное кусочками. Посолить. Поставить кастрюльку на пар и непрерывно мешать деревянной лопаточкой в одном направлении до тех пор, пока соус не загустеет до консистенции сметаны. Процедить соус через сито, добавить по вкусу лимонный сок.

Сырая рыба

200 г филе рыбы, 1 шт. репчатого лука, 1 помидор, соль, перец, глютамат натрия, лимонный сок, зелень (укроп, сельдерей, петрушка), оливковое масло.

Порезать и перемешать все названные составные части, подождать 3-4 часа и наслаждаться.

В копилку

Салат с крабовыми палочками

Банка кукурузы, 6 яиц, 1 пачка крабовых палочек, банка майонеза.

Яйца и крабовые палочки порезать. Слить сок из кукурузы. Все смешать с майонезом.

Духовая говядина в горшочках

Духовая говядина - 600 г, томатно-перцовая добавка, томатный сок.

Говядина моется, режется некрупными кусочками. Обжаривается на сковороде на свином сале (сало режется очень мелко и вытапливается практически полностью) - мясо должно поменять цвет на серый, чтоб сохранить сочность. После этого сковорода накрывается крышкой и мясо тушится минут 10-15. Выкладывается в горшочки наполовину. Образовавшийся сок разливается между горшочками. Затем заливается подогретый томатный сок - по 2 столовые ложки на горшочек. И столько же - томатно-перцовой добавки. Горшочки ставятся в духовку. Готовится часа 2-2,5. В каждый горшочек можно добавить 4 ягодки можжевельника. Предварительная обжарка необязательна.

Рулетики из баклажанов

300 г баклажанов, 2 зубца чеснока, 1/2 пучка петрушки, 100 г майонеза.

Баклажаны нарезать вдоль тонкими полосками, посолить, дать постоять минут 30, отжать сок, обжарить. Каждую полоску намазать майонезом, посыпать сверху чесноком и рубленой петрушкой. Свернуть рулетиками и уложить на блюдо.

Поджарка

Свинина, можно и говядину добавить в пропорции к свинине 0,5:1,5; помидоры, лук, перец или томатно-перцовая добавка, томатный сок, зелень (укроп, петрушка).

Свинина режется длинными ломтиками где-то 1 см в толщину и 5-6 см в длину. Говядина режется аналогично. Сковорода разогревается, дно ее покрывается подсолнечным маслом. Туда выкладывается свинина и обжаривается быстро до серого цвета. После этого солится, выкладываются помидоры, лук, перец (порезанные кубиками, перец можно порезать тонкими ломтиками) или томатно-перцовая добавка, смешанная с томатным соком в пропорции 2:0,5. Если есть, половник бульона (говяжьего или свиного) стоит добавить. Все перемешивается и на 20 мин. накрывается крышкой. Тушится на медленном огне. Потом крышка снимается, все еще раз перемешивается и, не забывая помешивать, тушится до готовности.

Котлеты "Янтарь"

Говядина (вырезка или филейная часть), панировочные сухари, 2 яйца, мускатный орех, кардамон, соль.

Говядина нарезается ломтиками толщиной 1-1,5 см. Если это филейная часть, то тяжелым ножом на ломтике делаются насечки (чтобы порубить волокна, а не измельчить ломтик) с обеих сторон ломтика. После этого он отбивается. Желток и белок яйца взбиваются вилочкой в однородную массу, добавляется соль (примерно чайная ложка), на кончике ножа: мускатного ореха и кардамон. И все снова перемешивается. В глубокую тарелку насыпаются панировочные сухари.

Сковородка ставится на средний огонь и дно ее заливается, например, подсолнечным маслом. Когда масло прогреется, газ делается слабым. Отбитый ломтик, если в том есть необходимость, сворачивается в 2 раза. Потом он окунается во взбитое яйцо, обваливается в панировочных сухарях. Потом снова - яйцо, панировочные сухари. И выкладывается на сковородку. Аналогично обходимся с остальными ломтиками говядины. Через некоторое время нижняя сторона котлет обжаривается и котлеты переворачиваются. Готовятся они достаточно быстро. Как гарнир к ним - хорошо пойдет картошка по-быстрому.

Салат "Парадный"

Перец сладкий (желательно пополам красный и желтый) 0.5 кг, лук репчатый 0.5 кг, сыр 200-300 г, яйца 6 шт. Для заправки: майонез 250 г, яблоко 1 шт., горчица 1/2 ч. ложки, сахар по вкусу, желтки.

Перец и лук нарезать кольцами. Сварить вкрутую яйца - белок мелко порубить, а желтки оставить на заправку. Сыр натереть на крупной терке, все перемешать. Заправка: желтки размять, яблоко натереть, все смешать с майонезом, добавить горчицу, сахар и слегка взбить венчиком или в миксере до однородной массы. Полученной смесью заправить салат и - приятного аппетита! Забавные варианты получаются при замене яблока грушей или айвой.

Азу

Свинина и/или говядина в любых пропорциях, соленые огурцы (слишком много не надо), сливочное масло, лук, томатный сок, говяжий или свиной бульон (если есть), зелень.

Мясо режется небольшими кусочками. Огурцы режутся мелкими ломтиками и обжариваются до мягкости на сливочном масле. Потом туда добавляется лук.

На подсолнечном масле обжаривается мясо и потом минут 15 тушится под крышкой.

Все складывается в чугунок: мясо с соком, огурцы с луком. Заливается томатным соком и бульоном и тушится на слабом огне до готовности.

Ленивые ВАРЕНИКИ

Кто бы отказался сейчас от хорошего блюда вареников? С мясом, с картошкой, с вишнями, с творогом, с замечательными шкварками - куриными, гусиными, из свиного сальца со шкуркой? Ну вот кто бы отказался? Покажите мне такого человека! Ну, тогда я вам его покажу. Вот он, этот человек. Не хочу вареников. Только подумаю, сколько с ними возни - сразу не хочу.

Открыв любое более-менее приличное руководство по кулинарии и почитав, как готовить вареники, сразу и думать о них забываешь! Тесто замешивать на ледяной воде и подальше от плиты, чтоб похолоднее было! Тут и всплывает в памяти замечательное такое слово «ленивые вареники». Блюдо это подходит мне буквально во всем, и вам, я думаю, во многом подойдет.

Первый этап предельно прост. Пачка творогу, два яйца, муки - ложки четыре. Продукты, как сами видите, простые, полезные и естественные. Из этого всего вымешивается тесто. Добавляйте, если надо, еще муки, если тесто вымешивается какое-то не достаточно крутое. Тщательно перемешать хорошей толкушкой и получить, вовремя добавляя то муку, то, если перебрали - воду, такое тесто, которое хорошо катать в плотненькие колбаски, смахивающие по параметрам на купаты, только что без мяса. Досточка для ленивых вареников нужна большая. Берем малость теста и раскатываем в вот такую колбасу, посыпая по мере надобности мукой. чтоб все тесто на доске не осталось. Еще одну, еще одну... Вот и тесто кончилось. Теперь берем нож, смачиваем его водой - тоже чтоб не липло и нарубим эти колбаски на вот такие кусочки, каждый примерно со сливку-алычу.

А на плите уже стоит казан с водой, большой и широкий. Если хочешь вареники - не экономь на воде. Если, разумеется, не желаешь вместо вкусных, красивых варениичков получить непроварившийся несъедобный комок. Подождем, пока вскипит - бросать нужно в кипящую воду и сразу. Чтобы тем перь не мешало - подумать, чем мы готовое блюдо заправим. С варениками в этом вопросе всегда масса тонкостей. Яблочные вареники едят с медом, вишневые - с сиропом, картофельные - с топленым салом, а творожные - обычно со сметаной. Собственно говоря, можно было этим и ограничиться. Но можно и что-нибудь придумать.

Самое простое - выдавить в сметану малость чесночка, а потом чуть-чуть посолить. Заправка получается прекрасная, и не только для ленивых вареников. Другой вариант - прямо в миску бухнуть хороший кусок сливочного масла, а потом все посыпать нарезанной зеленью. Если кто хочет еще и поперчить - нет проблем, тоже идет. Покупные соусы к ленивым варениках годятся практически все, хоть индийский чатни, хоть французский салатный, хоть любая из двухсот разновидностей кетчупа. Это блюдо гениально воспринимает любой соус, ухитряясь само в нем не теряться. Кстати, мой вкус требует к ним соленых приправ, но если кто-то любит сладкие - опять-таки нет проблем! С вареньем - можно, лучше не очень густым; с медом - прекрасно, еще и маслица добавьте; с шоколадным маслом - очень интересно получается, я пробовал и понравилось... С чем же нельзя? А у меня есть свой любимый соус к варениках. Да не только к ним - к пельменям, к пампушкам для борща, даже к хашу. Он немного похож на украинский саламур, немного - на молдавский муждей, совсем отдаленно - на то, что армяне подают к хашу, но только похож. Может, я сам его придумал? Вряд ли - в кулинарии это практически немыслимо, все уже было. Но соус прекрасный, и я хочу, чтоб и вы о нем знали.

Берем полголовки чеснока, полчайной ложечки соли, чайную ложку уксуса, хорошую щепотку перца, рюмку постного масла. Давим чеснок, перемешиваем, добавляем чуть-чуть воды. Вот и все пока.

Это блюдо не разогревается, готовится и съедается сразу. Тем паче оно же все равно практически никогда не остается - съедают все! Ну и правильно - зачем добру пропадать. А уж вы сколько раз большое удовольствие получите - даже перечислить трудно! Когда будете с вареником на вилке выбирать, во что его макнуть и чем закусить - войдете в образ истинного гурмэ . А когда под тем предлогом, что готовили-то вы, свалите на жену мытье посуды, это, пожалуй, будет приятнее всего. Не упустите такого случая! Готовить - штука не то что менее трудная, но настолько более творческая, что просто никакого сравнения нет.

Борис Бурда

ВКУСНАЯ "КАРТОШКА"

ВАРИАНТ 1

700 г печенья пропустить через мясорубку, добавить 200 г сливочного масла, 1 стакан горячего молока, 1 стакан сахара, 1 стакан молотых грецких орехов, 2-3 столовые ложки какао.

Все хорошо перемешать и разделить на порции, скатать в форме картошки. Обвалять в какао или в кокосовой стружке (кому что больше нравится). Выставить на холод. Через час можно подавать на стол.

ВАРИАНТ 2

Суть простая - сухари и сливочное масло. Пропорции примерно такие: 1/2 кг сухариков, 150-200 г сливочного масла, 1 стол. ложка какао, 1 стол. ложка коньяка, 2 стол. ложки тертых орехов, чуть-чуть корицы.

Сахарная пудра - по вкусу, иногда бывает, что сухарики недостаточно сладкие и сахара надо добавить, но если сухари сладкие - сахар будет лишним. Сухари можно брать любые: ванильные готовые сухари, бисквитные или песочные. Вкуснее, по-моему, из бисквитных. Для этого можно даже специально бисквит испечь. Но из любых сухариков можно готовить. Даже из обычного белого хлеба, если добавить к нему сухого молока и корицы. Затем сухарики пропустить через мясорубку, и к крошке добавить: исключительно по Вашему вкусу - какао, тертые орехи (если миндаль - будет очень вкусно, если грецкие - немного необычно, если арахис, то обязательно жареный), и обязательно коньяк. Именно коньяк придает неповторимый аромат пирожному. Коньяк надо брать хороший. И уж если пирожных очень хочется, а коньяка нет, то можно заменить коньяк на двойное количество водки и каплю какой-нибудь ромовой или миндальной эссенции. Затем соединить крошку с взбитым сливочным маслом, хорошо перемешать и охладить, но не замораживать. Перед подачей на стол посыпать смесью сахарной пудры с какао и, возможно, украсить глазурью и кремом (как в магазине).

ВАРИАНТ 3

100 г масла, 100 г сгущенного молока, 3 стол. ложки сиропа, 2 стол. ложки порошка какао, 500 г ванильных сухарей, 1/2 стакана молотых орехов, 2 стакана молока, 3 стол. ложки сахарной пудры.

Размягченное сливочное масло взбить деревянной ложкой со сгущенным молоком до однородной массы. Добавить любое варенье, порошок какао. Ванильные сухари натереть на терке или пропустить через мясорубку, добавить орехи. Тщательно перемешать сухари с приготовленной массой, добавить молоко и сделать из массы "картошку", обсыпать порошком какао и поставить на холод. Через час посыпать сахарной пудрой, украсить ягодами из варенья и подать к столу.

ВАРИАНТ 4

500 г печенья, 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 4 стол. ложки воды, 4 стол. ложки какао, 2 яйца, 1 стакан орехов.

Оно не печется в духовке. Масло растопить, добавить сахар, воду, втереть какао. Помешивая, вскипятить на небольшом огне. Остудить. Печенье и орехи пропустить через мясорубку. Можно взять крошку печенья "Плазма", оно продается. В теплое тесто вбить яйцо, вмешать печенье и орехи. Орехи можно не брать, т.к. в магазинном пирожном орехов нет. Полученную массу сформировать в пирожные, размер и форма выбирается по желанию. Затем пирожные укладываем в полиэтиленовый пакет, так, чтобы не склеились и кладем на ночь в морозилку.

ВАРИАНТ 5

Стакан сахара размешать с 2 чайными ложками какао, влить стакан горячего молока и варить до тех пор, пока сахар разойдется. 300 г ванильных сухарей пропустить через мясорубку и всыпать в молочную массу, добавить туда же 200 г сливочного масла и хорошо перемешать. Сделать шарики и обвалять их в смеси из измельченных орехов, сахарной пудры и какао.

Рецепт от звезды

Валерий Меладзе: «СВИНИНА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ»

В этом номере для нас готовил Валерий Меладзе.

- Как вы думаете, готовка - достойное занятие для мужчины?

- Я считаю совершенно нормальным, когда мужчина готовит, мы ведь, как правило, больше любим покушать.

- А какие кулинарные традиции были в вашей семье?

- Как в обычной советской семье, по будням мы ели супы, жареную картошку, макароны, но по праздникам, конечно, готовили национальные блюда - хачапури, сациви, пхали, лобио с орехами.

- Говорят, настоящий грузинский тост не заученный текст, а импровизация на тему.

- Конечно. Тост - это то, что тебя сейчас волнует. Он должен слетать с кончика языка. Иногда говоришь и сам не знаешь, куда тебя заведет.

Итак, рецепт свинины в сливочном соусе.

СОСТАВ:

1кг свинины (желательно задок), 0,5 л сухого белого вина. Соус: 300-500 г свежих грибов, 2 ст. ложки лимонного сока, 100 г сливочного масла, 1 маленькая луковица, 400 мл сливок, 3-4 помидора или 2 ст. ложки томатной пасты или 250 мл томатного сока, соль, перец.

Из толстого куска свинины вырезать кость и срезать сало, оставив не более 1 см.

Кусок нарезать ломтями толщиной 1-1,5см (нарезку производить вдоль куска, т.е. разрез нужно делать параллельно плоскости стола). Ломти положить в глубокий противень, посолить, поперчить, и налить 1/2 стакана вина. Противень сверху закрыть фольгой и поставить в духовку, нагретую до 200°С на 45 мин. Снять фольгу, температуру прибавить до 220°С и потушить еще 15 мин.

Во время готовки мяса сделать соус. Грибы порезать тонкими дольками и положить в кастрюлю. Добавить 2 ст. ложки воды, лимонный сок и соль. Закрыть крышкой, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Проварить 2 мин. Сцедить жидкость с грибов в сковороду, влить оставшееся вино и положить мелко порезанный лук. Готовить смесь на сильном огне, пока она не уварится на половину. Добавить помидоры и сок из противня с мясом (после того, как мясо приготовится). Уварить еще в два раза при сильном кипении. Добавить сливки и подержать на огне еще 5-10 мин., пока соус не загустеет. Снять сковороду с огня и перемешать соус со сливочным маслом. По вкусу добавить соли и перца. На мясо в противне выложить слоем грибы и залить соусом. Поставить противень в разогретую до максимума духовку на несколько минут, чтобы поверхность начала подрумяниваться. Не допускать полного выкипания соуса. При подаче ломти мяса разрезать на порционные куски и поливать соусом из противня.

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

Семейный лекарь

Осень, прекрасная и непредсказуемая осень продолжает вносить в нашу жизнь не только яркие краски, но и тусклые, а именно: обострение хронических недугов. А мы, вместе с еженедельником "Семейный лекарь" продолжаем с ними бороться, ничуть не уступая позиции коварным болячщих суставах. Узнаем, что делать, чтобы кам. И в свежем номере средства при ноюизбежать недостатка кальция в организме. Поможем при сердечных недугах.

Скажите пожалуйста, какой продукт напоминает вам солнечное лето, ароматный на вкус, и который так и тает во рту. Догадались? Ну, конечно, это дыня. А догадываетесь ли вы, почему о дыни заговорил "Семейный лекарь". Правильно, ее можно применять как лекарственное средство, а вот при каких заболеваниях и как, прочтите сами. Для будущих мам мы поднимем вопрос о физических упражнениях во время беременности. Об этом на 20 полосе. А так же масса самых разных секретов народной медицины, консультации и советы врачей.

Родная усадьба

В этом номере "Родной усадьбы" мы расскажем о самых страшных вредителях [illegible], вы сможете узнать об удивительном оригинальном сорте баклажана "Пинг-понг", который выращивает на своем приусадебном участке наша читательница.

С каждым годом производство топлива и энергии все дороже обходится человеку. Между тем каждой семье вполне по силам практически наполовину сократить потребление электроэнергии в быту. А как? Читайте в нашей газете.

Хранение выращенных на своем участке овощей - это последний этап трудной постоянной работы огородника на земле. И от того, как мы выращиваем и подготавливаем для хранения овощи, зависит их способность сохранять свои качества, не портиться в течение всей зимы.

А еще масса полезной информации об искусстве создания плодородной почвы, фундуке, выращенном на своем огороде, правилах продуктивного кормления овец и лошадей на вашем подворье.

В копилку

Кролик в молоке с луком

150 г кролика, 5 г сала свиного топленого, 10 г шпига свиного, 60 г лука, 150 г молока, 2-3 горошины перца, 150 г гарнира, перца, зелени.

Задние ножки и почечную часть тушки кролика разрубить на порционные куски, посолить, обжарить с жиром.

Дно коробина или глубокого сотейника выложить тонкими ломтиками свиного шпига, положить ровным слоем нашинкованный репчатый лук, а на него - куски обжаренного мяса; добавить черный перец горошком. Все это залить горячим молоком и тушить при самом слабом кипении до готовности.

Подать с жареным картофелем или вареной фасолью, положив на мясо лук с соусом и посыпав измельченной зеленью петрушки или укропом.

Кролик, запеченный с капустой

100 г кролика, 5 г масла топленого, 5 г лука, 50 г соуса, 150 г капусты тушеной или картофеля, 5 г сыра, 3 г сухарей.

Вареное или жареное мясо кролика нарезать поперек волокон тонкими ломтиками весом по 4-5 г, положить в сотейник, добавить мелко нарубленный пассерованный репчатый лук, соус красный или томатный, перемешать, прокипятить и посолить.

Заправленное соусом мясо положить на порционную сковороду, покрыть его слоем тушеной капусты или ломтиками вареного картофеля, картофельным пюре или пюре из фасоли, посыпать тертым сыром, вмешанным с толчеными сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в жарочном шкафу до образования на поверхности румяной корочки.

Подать мясо в той же посуде, в которой оно запекалось.

Кролик в соусе с овощами

100 г кролика, 15 г комбижира животного, по 20 г моркови репы и лука, 10 г петрушки, 100 г картофеля, 100 г соуса, 1 г чеснока, зелени.

Обработанную тушку кролика разрубить на куски (по 2 на порцию), обжарить с жиром, положить в глубокий сотейник.

Нарезать морковь, репу, петрушку, и репчатый лук небольшими дольками, картофель - кубиками и обжарить с жиром. Положить овощи в сотейник с кроликом, залить красным, томатным или сметанным соусом и тушить при слабом кипении до готовности мяса и овощей.

В соус с готовым мясом добавить растертый с солью чеснок.

Кролик по-бандикутски

Кролик 800 грамм, 300 грамм жирной сметаны, оливковое масло, полголовки репчатого лука, 300 грамм очищенных шампиньонов, приправа, чеснока 1 зубчик, 1 помидор, шафрана немного, протертых грецких орехов 50-70 граммов, 1 столовая ложка приличного коньяка.

Кролика ободрать, выпотрошить, промыть холодной водой и жарить, порезав на достойные куски, в оливковом масле на среднем огне до образования слегка румяной корочки, подливая понемногу воды (надо, чтобы кролик был на треть покрыт водой, т.к. бульон от него пойдет в дело).

Когда кролик сварится, вывалить его в широкую кастрюлю, бульон слить и долить воды так, чтобы кролик ею был покрыт. На слабом огне тушим минут 50.

В это время жарить шампиньоны с луком до ужаривания средней степени, после чего вывалить к грызуну и тут же залить туда сметаны. Тушить еще минут 15-20, следя за количеством жидкости (в идеале надо добиться густоты подливки на манер зубной пасты). Добавить щепотку шафрана для цвета и грамм 50 коньяка и ждать. пока кролик станет мягким!

Отдельно с кинзой порубить чеснок и туда насыпать протертых грецких орехов, этим надо посыпать уже в тарелке.

Поджарка из кролика

80 г кролика, 5 г сала свиного, 30 г грудинки, 40 г грибов, 20 г лука, 4 г муки, 75 г бульона, 30 г сметаны или 20 г томат-пюре, 5 г соуса «Южный», 100-150 г гарнира, зелени.

Жареное или вареное мясо кролика, копченую свиную грудинку без кожи и свежие белые грибы или шампиньоны нарезать брусочками длиной не более 30 мм и толщиной 5-6 мм.

Грудинку вместе с нашинкованным репчатым луком поджарить на сковороде с жиром, после этого присоединить грибы, когда они поджарятся, положить мясо и, помешивая, жарить еще несколько минут, так, чтобы мясо хорошо прогрелось и пропиталось жиром.

После этого посыпать пшеничной мукой, подсушенной, как для соусов, перемешать, добавить коричневый мясной бульон, сметану или томат-пюре, острый соус «Южный» или «Московский», прокипятить и посолить по вкусу.

Это блюдо можно готовить также и без грибов. Подать поджарку с картофелем отварным, жареным или картофельным пюре, с отварными макаронами, лапшой или фасолью, а также с любым овощным гарниром.

В копилку

Охлажденный огуречный суп

1 огурец, 2 небольшие луковицы, 250 мл куриного бульона, соль, перец, 1 пучок укропа.

Огурец и лук очистить, порезать и потомить в разогретом курином бульоне на медленном огне около 10 мин. Затем огурцы и лук размельчить миксером до пореобразного состояния. В суп добавить соль и перец, поставить в холодильник. Холодный суп посыпать мелко нарезанным укропом.

Из консервы в масле

50 г рыбы, 1/6 шт. лимона, зелень.

Шпроты, скумбрию или сардины положить на блюдо или в салатник и оформить листьями салата. Рядом с рыбой можно уложить ломтики лимона.

Котлеты с начинкой

Отбитые пласты мяса (как для котлет "Янтарь"). Начинка: шампиньоны, болгарский перец, немного окорока, укроп, петрушка. Посыпка: взбитое яйцо с солью и можно с приправами, панировочные сухари.

Шампиньоны брались замороженные, поэтому они отваривались 15 мин. в подсоленной воде. Болгарский перец очищался от семечек и резался на дольки (чтоб в комбайне они однородно измельчились). В итоге, соотношение шампиньонов и перца должно быть 1:1. Все загружалось в комбайн: шампиньоны, перец, окорок (тоже порезанный кусочками), укроп, петрушка. И измельчалось в однородную массу, но не в кашу!

На одну котлетку достаточно от половины до одной чайной ложки начинки. В зависимости от размеров пластов мяса. Выкладывается с одного края и с него же заворачивается. Можно завязать ниткой, чтоб не раскрывалось. После этого окунается в взбитое яйцо и обкатывается в панировочных сухарях. Выкладывается на сковороду и обжаривается до готовности.

Салат «Пражский»

150 г жареной телятины, 150 г жареной свинины, 150 г соленых огурцов, 100 г лука, 100 г яблок, перец, 100 г майонеза, 1 ст.л. лимонного сока или уксуса (по желанию)

Все компоненты нарезать полосками, полить лимонным соком или уксусом и перемешать с майонезом.

Помидоры с сыром и чесноком

Готовятся очень просто и быстро. Режется помидор на кружочки (можно сладкий болгарский перец, вкусно, но трудно подцепить с тарелки). Трется сыр, давится чеснок, все перемешивается и заправляется майонезом. Выкладываем на кружочки помидора или перца эту смесь и посыпаем сверху укропчиком.

Тушеное мясо

Кусок говядины без костей, 5 средних размеров морковок, 2 луковицы, 4 небольших помидора, перчинка, веточки петрушки и укропа, соль и специи по вкусу.

Мясо моется, режется не сильно длинными не очень толстыми ломтиками. Укладывается в плоскую миску слоями, каждый слой посыпается специями.

Почищенную морковь, очищенный лук, помытые и разрезанные пополам помидоры, помытую зелень (петрушку, укроп) измельчить. Смесь (соус) выкладывается в чугунок, солится и варится на медленном огне минут 20-30. За 5-10 мин. до конца мясо обжаривается на подсолнечном масле (предпочитаю "Слободу" без запаха) на сковородке. Газ должен быть достаточно сильным, чтобы мясо не успело дать сок и не успело подгореть. После этого мясо выкладывается в чугунок к соусу. Чугунок ставится в нагретую духовку на 250-300^{0}С и тушится до готовности.

Сосиски в микроволновке

Так лучше готовить мясные сосиски, поскольку "соевые сосиски" мгновенно превращаются в сухарь. Итак, очищаем сосиски от оболочки и выкладываем их на высокую подставку. Включаем режим "Comby-2" на 3 минуты. За это время один раз переворачиваем сосиски. Теперь включаем режим "Grill" на 10 минут. Сосиски переворачиваем 2-3 раза. Они хорошо "поджариваются" с обеих сторон и получаются намного вкуснее вареных.

Салат из фруктов

30 г яблок, 30 г груш, 30 г абрикосов, 30 г слив, 30 г персиков, 40 г майонеза со сметаной, 3 г сахарной пудры, 1,25 шт. лимона (для сока).

Яблоки и груши (без кожицы и семян) нарезать тонкими ломтиками, абрикосы, персики, сливы - дольками (косточки удалить). Заправить фрукты майонезом со сметаной, добавить соль, сахарную пудру и сок лимона. Салат положить в салатник горкой и украсить фруктами, входящими в состав салата.

дайте мне четыре! Лучше шесть пачек денег из вашей кассы. Это ограбление.

☺ ☺ ☺

Замечено, что критические дни принесут вам гораздо больше радости, если они начнутся как раз во время проведения теста на беременность.

☺ ☺ ☺

У винного магазина:

- Слушай, земляк, ты третьим будешь?

- Буду.

- Ну, стой здесь, я сейчас второго найду.

☺ ☺ ☺

- Ты почему дрова сидя рубишь?

- Лежа пробовал - не получается.

АНЕКДОТЫ

☺ ☺ ☺

Моя жизнь сплошная скука. Но все меняется, когда приходят они... деньги от родителей!

☺ ☺ ☺

- А я вчера с кумом водки выпил, и наутро как заново родился!

- Что, так хорошо было?

- Нет, в капусте нашли.

☺ ☺ ☺

У психиатра.

- Когда у вас появилась мысль, что вы собака?

- Когда был еще щенком.

☺ ☺ ☺

- Девушка, я вас попрошу: дайте мне две пачки! Нет,

☺ ☺ ☺

Планировать отпуск очень легко. Начальник говорит вам - когда, жена говорит - где.

☺ ☺ ☺

Из передачи «В мире животных»:

- А мы пока проследим за повадками птички-коноплянки. Вот она: вернулась с прогулки и глупо хихикает.

☺ ☺ ☺

Вылетает ворона с конопляного поля:

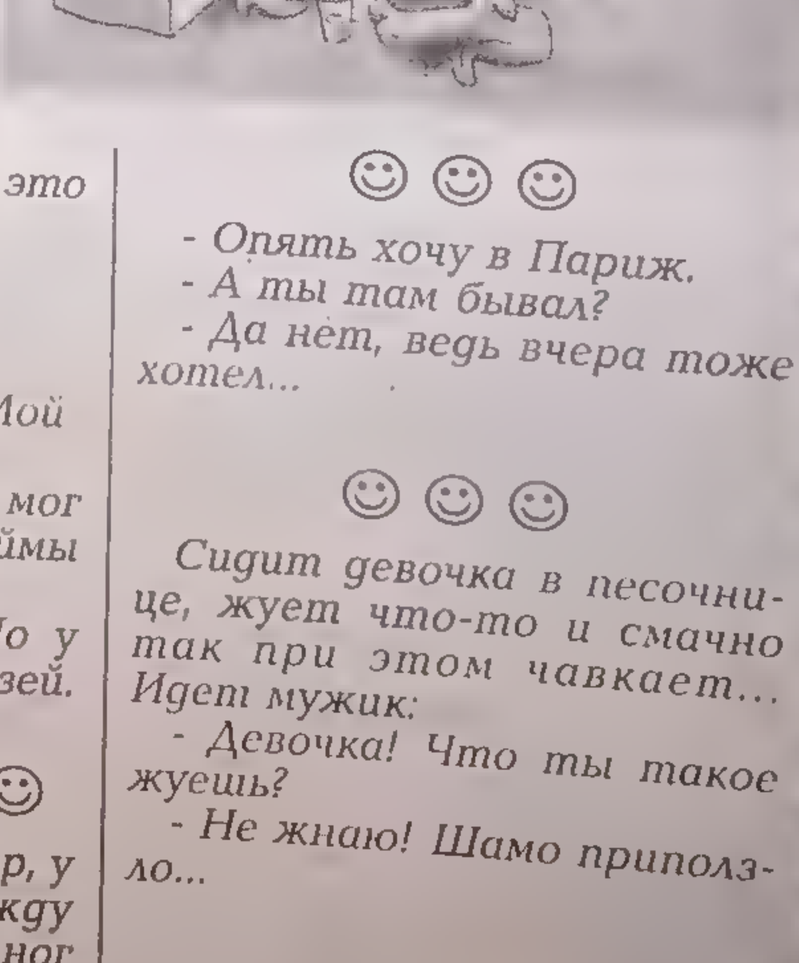
- Курлы, курлы! Ой, что это я. Кар-р-р, кар-р-р!

☺ ☺ ☺

Абрам встречает Мойшу:

- Послушай, ты мог бы дать другу взаймы сто рублей?

- Мог бы. Но у меня нет друзей.



☺ ☺ ☺

- Опять хочу в Париж.

- А ты там бывал?

- Да нет, ведь вчера тоже хотел...

☺ ☺ ☺

- Доктор, у меня между пальцами ног чешется.

- Между какими?

- Между большими.

☺ ☺ ☺

Сидит девочка в песочнице, жует что-то и смачно так при этом чавкает... Идет мужик:

- Девочка! Что ты такое жуешь?

- Не знаю! Шамо приползло...

☺ ☺ ☺

Шейх звонит из Европы в свой гарем:

- Алло! Это твой муж! Кто у аппарата?

В копилку

Поповские шпикачки

5 шт. вареного картофеля, 100 г бекона в нарезке, 50 г сыра, зелень.

Вареный картофель обернуть беконом и поставить в духовку. Запекать 10 минут. Посыпать сыром, зеленью и подавать на стол.

«Разлука»

Молоденькие: морковь 2 шт., лук репчатый 2 шт., картофель (чем мельче, тем лучше) 10 шт., кабачок 1 шт., зелень, помидоры 4 шт. Свинина - сырая или копченая 400 г, растительное масло, соль, перец.

Крупно порезать морковь и лук и обжарить в растительном масле. Параллельно в другой сковороде жарить свинину на сильном огне, чтобы она покрылась хрустящей корочкой и вытопилось сало.

Спассерованные овощи и слегка обугленное мясо сложить в сотейник, закрыть крышкой и поставить в теплое место. На оставшемся сале обжарить мелкую (такую, чтобы не резать) молодую картошку до образования корочки и выложить ее в сотейник.

В растительном масле пожарить порезанный крупными кубиками и щедро посоленный кабачок. Крышкой закрывать не нужно, иначе будет много сока. Когда кабачок станет прозрачным, поместить его в сотейник к другим овощам.

На растительном масле обжарить нарезанные кружками помидоры, густо поперченные.

Содержимое сотейника равномерно и осторожно перемешать, добавить 1 лавровый лист, несколько горошин перца, сверху выложить помидоры, посыпать рубленой зеленью без меры, поставить на медленный огонь - пусть тушится, пока картошка и мясо не станут мягкими.

Картофельно-фруктовый салат

100 г картофеля, 200 г моркови, 150 г яблок, 200 г апельсинов, 150 г свежих огурцов, 100 г майонеза, сахар, лимонная кислота.

Отварить картофель, морковь. Яблоки, апельсины, картофель, морковь, огурцы почистить, нарезать дольками, добавить лимонную кислоту, майонез, сахар и перемешать. Уложить салат горкой в салатницу и украсить фруктами.

Салат «Японский»

1 стакан риса, 250 г майонеза, 200 г любой копченой рыбы, 3 яйца.

Сварить рассыпчатый рис, остудить. Сваренные вкрутую яйца и мелко порезанную копченую рыбу смешать с рисом и майонезом. Рыбу добавить по вкусу, в зависимости от того, насколько она соленая.

Настоящий оливье

4 картофелины, мясо 1 курицы, 200-250 г средних креветок очищенных, 3 средних маринованных или соленых огурца, 2 моркови, 10 яиц, 3 банки зеленого горошка, 1 луковица, соль, перец и майонез - по вкусу.

Сварить курицу, картофель, креветки (если они не куплены вареными), морковь, яйца. Луковицу ошпарить кипятком. Все нарезать и смешать. Посолить, поперчить и заправить майонезом.

Салат «Весна»

По 20 г картофеля, моркови и спаржи вареной, 25 г огурцов свежих, 25 г редиса, 15 г салата, 10 г лука зеленого, 45 г яиц, 40 г сметаны, 3 г сахарной пудры, перец, зелень по вкусу.

Вокруг нарезанного зеленого салата, уложенного горкой на середину салатника или вазочки, расположить кучками овощи: свежие огурцы, редис красный, вареные картофель и морковь, нарезанные кружочками, зеленый лук и вареную спаржу, нарезанную кусочками по 2,5-3 см. В центре на салат положить кружки вареных яиц; украсить листиками салата.

При подаче овощи слегка посолить; в соснике подать сметану, слегка заправленную солью, перцем и сахарной пудрой, или этой сметаной полить салат вокруг горки, посыпать зеленью.

Салат «Гранатовый браслет»

Отварные картофель и морковь, жареное или отварное куриное мясо, отварная свекла и грецкие орехи.

На плоское блюдо выкладывают слой натертого на терке отварного картофеля, на него слой натертой моркови. Далее идет слой мелко порезанного куриного мяса, затем свекла, натертая на терке вместе с грецкими орехами. Последний - слой гранатовых зернышек. Каждый слой промазывают майонезом и дают немного постоять.

Салат «Китайский»

100 г свинины, 50 г моркови, 50 г лука, 3 картофелины, соевый соус, уксус, сахар, перец, соль, приправы.

Мясо мелко нарезать и обжарить, добавить нарезанную соломкой морковку и лук, пассеровать. Сырой картофель нарезать соломкой и положить в кипяток на 3 минуты, воду слить и залить еще раз кипятком на 2 минуты. Картофель добавить к мясу, морковке и луку, посолить, поперчить, добавить 1 чайную ложку сахара, 1 десертную ложку уксуса и готовить 5-7 минут. Перед подачей на стол заправить соевым соусом.

В копилку

Пирожные "Безе"

5 яичных белков, немного соли, 250 г сахара, ванилин. Начинка: 1,5 стакана 35%-ных сливок 1 ч.л. сахара.

Яичные белки осторожно отделить от желтков. Белок слегка посолить, быстро взбить в крепкую пену, добавить 1/3 сахара и взбивать еще несколько минут. Затем, слабо помешивая, положить оставшийся сахар и ванилин. На выстланный пергаментной бумагой лист положить двумя ложками лепешки диаметром примерно 5 см. Выпекать при слабом жаре 2-3 часа. В остывших лепешках сделать небольшие углубления, соединить их взбитыми сливками и соединить попарно, слегка сжимая.

Творог со сметаной

150 г творога, 50 г сметаны, 15 г сахара, 1 г корицы.

Протертый творог положить в салатник или на мелкую тарелку в виде горки и в небольшое углубление, сделанное в твороге ложкой, налить сметану. На розетке можно подать сахарный песок и корицу в порошке.

Самый быстрый салат

Зеленый горошек (венгерский предпочтителен), луковица и майонез.

Открыть банку с горохом, лук порезать кольцами, смешать с горохом и завершить майонезом. Съедается также быстро, как и готовится, попробуйте.

«Маггические» шарики

1 куриный кубик "Магги", 250 г крабовых палочек, 5 яиц, 2/3 банки консервированной кукурузы, 1/2 стакана риса, 100 г твердого сыра, майонез.

Приготовить куриный бульон и отварить в нем рис. Пропустить через мясорубку крабовые палочки, кукурузу, рис и сваренные вкрутую яйца. Затем добавить майонез и тщательно перемешать. Из полученного фарша сформировать шарики диаметром 2-3 см. Натереть на мелкой терке сыр и посыпать им готовые шарики. Перед подачей на стол выложить шарики на плоское блюдо, украсить зеленью, колечками сладкого перца и огурцами.

Салат "Габай"

На одну порцию: два небольших помидора, свежий огурчик, репчатый лук по вкусу, половинка болгарского перца, зубчик чеснока, базилик, укроп, кинза, можно чуть-чуть зеленого лука, растительное масло (лучше всего кукурузное), полстакана тертого сыра (обязательно), соль по вкусу.

Помидоры и огурцы порезать не очень крупными кусочками, лук - кольцами, чеснок растереть, зелень мелко порезать и добавить остальные компоненты. Дать немного настояться (5-7 минут максимум) и подавать к столу.

Торт банановый

Коржи бисквитные 3 шт., сгущенное молоко 1 банка, бананы 3-4 шт.

Бананы натереть на терке и смешать со сгущенным молоком до образования однородной смеси. Коржи толщиной 2-3 см разложить на блюде, обильно смазывая каждый из них полученной банановой смесью. Украсить свежими фруктами, тертым шоколадом и т.п. Можно использовать покупные коржи круглой формы, а банан заменить дыней, мягкой грушей, клубникой и т.п.

Яйца с сельдью

На одно яйцо: 15 г филе сельди, 10 г масла сливочного, 10 г майонеза, зелень.

Яйца, сваренные вкрутую, очистить и разрезать вдоль пополам, срезав с боков белок (для устойчивости). Вынутые желтки протереть через сито, соединить со взбитым сливочным маслом и протертой сельдью и наполнить яйца горкой при помощи бумажной трубочки. Сверху сделать сетку из соуса майонез и положить букетик мелко рубленной зелени, украсить мелкими точками из томат-пасты. Начинку можно приготовить из филе килек, анчоусов, кефали и др.

Пирожные "Снежные шляпки"

Тесто: 120 г горького шоколада, 25 г какао, 150 г муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 1 щепотка соли, 50 г размягченного сливочного масла, 80 г сахара, 1 яйцо, половина пакетика ванильного сахара, 40 мл молока.

1. Шоколад растопить на водяной бане. Просеять вместе муку, какао, разрыхлитель и соль. Масло растереть с сахаром. Добавить яйцо, ванильный сахар и шоколад. Затем добавить муку, молоко и быстро перемешать. Тесто накрыть пленкой и поставить на полтора часа в холодильник.

2. Духовку нагреть до 180 градусов, из теста сделать маленькие шарики и обвалять в сахарной пудре. Положить на выстланный бумагой для выпечки противень и выпекать 12-15 минут.

Хранение овощей и фруктов

Основная прописная истина касательно хранения овошей, а также фруктов и зелени - что это не должно происходить ни на свету, ни на открытом воздухе. (На свету они начинают активно дышать, продолжаются биологические процессы, которые ускоряют старение и ухудшают вкус.) В холодильнике дары природы находят все условия, если только это не южные или вовсе тропические культуры, о которых мы уже упоминали.

Овоши и фрукты, которым не хватило места в холодильнике, держите в темном углу упакованными в стеклянные банки с крышками, полиэтиленовые пакеты или закрываюшиеся деревянные яшики.

МОРКОВЬ долго сохраняется в полиэтиленовом пакете или стеклянной банке с крышкой, если перед этим ее хорошо вымыть, окунуть в розовый раствор марганцовокислого калия и, разложив на чистой бумаге, высушить. Если придется хранить морковь в деревянном ящике, неплохо вспомнить старинный рецепт: пересыпать корнеплоды сухой луковой шелухой (для этого нужно постоянно пополнять ее запасы, при чистке лука не выбрасывать). Другой способ - приготовить отвар луковой шелухи и перед хранением окунуть в нее чисто вымытую морковь и высушить. Признано, что луковая шелуха обладает бактерицидными свойствами.

ЛУК И ЧЕСНОК, как считается, не требуют особой заботы. Классический способ - сплести их в косы и повесить на стену в укромном темном сухом углу, где температура более или менее стабильна. Как ни странно, это может быть даже закуток рядом с отопительной батареей. Лук хранится здесь месяцами без ущерба для качества. Повышенная сухость вблизи батареи мешает луковицам прорастать.

Чеснок же такого обращения не любит: он может преждевременно усохнуть. Вот только сплести в косы поступающий в торговую сеть лук и чеснок не всегда удается: хвостики коротки. Тогда возьмите старый, но чистый тонкий капроновый чулок и наполните его луковицами или головками чеснока. Подвесьте на гвоздик за мысок, а низ завяжите свободным узлом либо защемите бельевой прищепкой, чтобы удобно было доставать по одной луковице. Это сооружение неплохо украсит в духе старины вашу кухню, потому что чулочную гирлянду в двух шагах не отличить от плетеной косы. Иногда в луке заводится гниль или луковая муха. Чтобы этого избежать, перед хранением либо обрезают у луковиц донца, либо подпаливают их свечой или на газовой горелке. А чтобы предотвратить прорастание, подпаливают луковицы и с другой стороны. То же делают с чесноком.

Иногда чеснок держат в холщовых мешочках пересыпанным все той же бактерицидной луковой шелухой. В прохладном, сухом, без скачков температуры месте чеснок сохраняется до весны. И все же чеснок капризнее, чем лук. Поэтому иногда приходится хранить его с ухищрениями. Например, обмакивают перед закладкой на хранение каждую головку в расплавленный парафин, чтобы образовалась сплошная оболочка. Она будет препятствовать усыханию чесночных зубков.

Еще один экзотический способ хранения чеснока: очищенные зубки положить в подсолнечное масло.

КАПУСТА в кочанах довольно капризна для хранения в домашних условиях. Ей показан деревенский погреб со всеми вытекающими удобствами. Успешно держат капусту в специально вырытых рвах, под снегом. Но в холодильнике кочан быстро вянет, а завернутый в полиэтиленовый пакет - загнивает. Но если у вас в распоряжении есть прохладный сухой чулан, попробуйте сохранить там несколько чистых, хорошо обсушенных кочанов, предварительно обернув каждый газетой. Кочаны не класть вплотную друг к другу, а газетную обертку регулярно заменять. Еще лучше держать капусту подвешенной за кочерыжку, поскольку порча обычно начинается в местах соприкосновения с поверхностью. Может быть, вам пригодится такой факт, что на Кавказе издавна успешно хранили капустные кочаны нанизанными на кукурузные стебли. Сквозное отверстие в кочане позволяет ей проветриваться и содержать в порядке сердцевину, где находится верхушечная почка. Если вам понравилась эта идея, а кукурузного стебля зимой в городской квартире под руками, конечно, не оказалось, вот занятный опыт московского изобретателя А.Рукавишникова. В продырявленный насквозь кочан он вставил позаимствованные у жены пластмассовые бигуди (трубочки с решетчатыми стенками). Экспериментальные кочаны, помещенные в холодильник или погреб и придавленные сверху грузом, прекрасно провели там 3-4 месяца и остались свежими.

Волшебная мята!

Род мяты насчитывает около 50 видов. Наиболее распространены из них: перечная, курчавая, длиннолистная. В грузинской и туркменской кухнях употребляют также мяту-блошницу.

Мята перечная

Мята перечная (Mentha piperita L.) - многолетнее травянистое растение высотой 50-80 см семейства Яснотковые (Lamiaceae).

Корневище подземное, деревянистое, горизонтальное, ветвистое, четырехгранное, с утолщенными узлами, от которых отходят корни и проростки, образующие новые побеги. Стебель однолетний, ветвистый, четырехгранный, красно-бурый или зеленый. Верхушки главного стебля и боковых ветвей заканчиваются колосовидными соцветиями. Листья черешковые, продолговатые или яйцевидные. Цветки мелкие, в основном стерильные; венчики лилово-розового или красно-фиолетового цвета.

Мята стимулирует аппетит, улучшает пищеварение, снимает тошноту. Ее употребляют как желчегонное средство, а также при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхите. В смеси с другими травами назначают при повышенной кислотности, легочных и сердечно-сосудистых заболеваниях, гинекологических кровотечениях. Мятные ванны снимают нервное возбуждение (рекомендуют для маленьких детей, болеющих желтухой и рахитом). Отвар из листьев - хорошее средство для дезинфекции полости рта.

В народной медицине настой травы пьют при болях в животе и сердце, при кашле, тошноте, изжоге. Зеленые листья прикладывают к ожогам и нарывам.

В парфюмерно-косметической промышленности эфирное масло используют в производстве кремов, одеколонов, эликсиров, зубных паст и порошков для придания им свежести и бактерицидных свойств. Мятой перечной ароматизируют табак, жевательные резинки, чай, кондитерские изделия, сиропы. Она входит в состав ароматизаторов ликеров, а также в состав импортных пряных смесей. Мяту добавляют в маринованную сельдь, мятное масло кладут в мятные пряники и сушки.

В кулинарии мяту перечную используют в Европе и США: ароматизируют булочки, печенье, морсы, кисели, компоты; мятой сдабривают жаркое из баранины, гарниры из тушеной капусты, моркови, гороха; добавляют в соусы.

Петрушка огородная

Родина петрушки - страны Средиземноморья, где и сейчас она произрастает в диком виде. Корневые и листовые формы петрушки культивируют во многих странах мира.

Лекарственные свойства. Петрушка содержит каротин - 10 мг% и витамин С - 100 мг%, минеральные вещества. Эфирное масло представляет собой легкоподвижную желтоватую жидкость с характерным запахом. Его употребляют против малярии.

Корни петрушки используют при болезнях почек и в качестве легкого слабительного. Семена и эссенция, полученная из растения, - сильные мочегонные средства. Листья применяют для лечения ран, прикладывают их к местам укусов несекомых для уменьшения воспалительных процессов и боли. Плоды используют при лихорадке, воспалении предстательной железы, нарушении менструаций, почечных коликах, а также для улучшения пищеварения.

Применение. Среди пряностей петрушка занимает одно из ведущих мест. Растение обладает нежным приятным ароматом и пряносладковатым вкусом, что обусловлено наличием эфирного масла.

В промышленности европейских стран и США петрушку употребляют при изготовлении кулинарных полуфабрикатов. В России ее используют для ароматизации котлет, при консервировании огурцов, патиссонов, томатов, изготовлении кабачков и баклажанов в томатном соусе, маринадных заливок, сухих супов и вторых блюд. Петрушка включена в состав некоторых рецептур для производства рыбных полуфабрикатов.

В кулинарии петрушку употребляют как самостоятельную закуску и добавляют в салаты, холодные мясные и рыбные блюда, супы, окрошки, вторые блюда из мяса, рыбы, птицы, дичи, субпродуктов, овощей, яиц, крупы, мучные изделия. Хорошо сочетается петрушка с молочными блюдами. Ею ароматизируют соусы, подливки, начинки, паштеты, морепродукты, сыры и творог, сладкие блюда, например желе. Эфирное масло, семена, корни, сушеную и свежую зелень используют в составе пряных смесей. Петрушку заготавливают на зиму: зелень сушат или солят, корни сушат (иногда смешивая с морковью).

Норма закладки зелени петрушки на одну порцию (г): сушеной-0,3-0,5, свежей-3-5. При добавлении корней в супы и тушеные блюда норму несколько увеличивают.

ЗДОРОВЬЕ в капле воды

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ВОДЕ?

Согласно программе начальной школы, человек на 70 процентов состоит из воды. Вода - это основной элемент биосферы, без которого невозможно существование органической природы. Программа старших классов учит, что наша кровь и лимфа есть ни что иное, как водные растворы сложного химического состава. Ни одна клетка нашего организма не может существовать вне водной среды: вода необходима и как растворитель питательных веществ, и как основной элемент процессов ассимиляции, диссимиляции и др. Вода участвует в терморегуляции организма за счет испарения с поверхности кожи и дыхательных путей. Вредные вещества, образующиеся в процессе обмена, выводятся водой через органы выделения. Факультет по биологии может добавить, что химический состав питьевой воды оказывает прямое и косвенное воздействие на здоровье людей, а учебник медицинского ВУЗа говорит, что пригодной для питья считается вода, минерализация которой лежит в пределах от 100 мг/л до 1000 мг/л. Все, что больше, вызывает серьезные проблемы со здоровьем, и поэтому рекомендуется следить за максимально допустимой концентрацией минеральных веществ в воде, применяя различные фильтры, кипячение и т.д.

БОЛЬШЕ - ПЛОХО. А МЕНЬШЕ?

К сожалению, подобная информация освещает лишь одну сторону проблемы. Мало кто знает, что потенциально опасна питьевая вода не только с избытком растворенных элементов, но и с их недостатком. В ведомственных документах за подписью главного санитарного врача России указывается удручающая статистика, согласно которой в различных регионах страны создается угрожающая ситуация в связи с недостатком в питьевой воде некоторых важных для функционирования организма минеральных веществ. Так, в частности, свыше 65 % населения Российской Федерации проживает в условиях дефицита йода. Кроме того, в Российской Федерации практически повсеместно в воде имеется недостаток фтора, что обуславливает заболеваемость более 60 % детей в возрасте до 14 лет кариесом зубов. Пониженное содержание солей кальция и магния характерно для поверхностных водоисточников Мурманской, Архангельской, Псковской, Новгородской, Вологодской и других областей, Республики Коми и Карелии. Длительное употребление такой воды обуславливает широкий диапазон нарушений физиологических функций организма, в том числе повышение секреции желудочного сока и его кислотности, изменение процессов всасывания воды в желудочно-кишечном тракте и др. При недостатке кальция отмечается увеличение числа смертельных исходов и тяжести течения кардиоваскулярных заболеваний (гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта), а также рахита у детей, остеомаляция, нарушение процессов свертываемости крови. При недостатке магния также отмечается повышение тяжести течения сердечно-сосудистых заболеваний, повышается риск развития внезапной смерти младенцев. В ряде территорий (Забайкалье, отдельные районы Ярославской области, Удмуртская Республика, и юго-западные районы Карелии) установлена связь дефицита селена со снижением устойчивости организма к развитию заболеваний, росту сердечно-сосудистой патологии, онкологических заболеваний, снижению иммунной реактивности организма и повышению детской смертности. Недостаток железа приводит к снижению иммунитета и развитию анемии (малокровия). Отсутствие хрома дестабилизирует уровень сахара в крови и нарушает обмен веществ, повышая риск развития атеросклероза. Железо и медь либо входят в состав важнейших ферментов, либо являются их активаторами, поэтому их недостаток в воде неизбежно приводит к расстройствам в ферментном аппарате.

Супы скромного стола

ХАРЧО

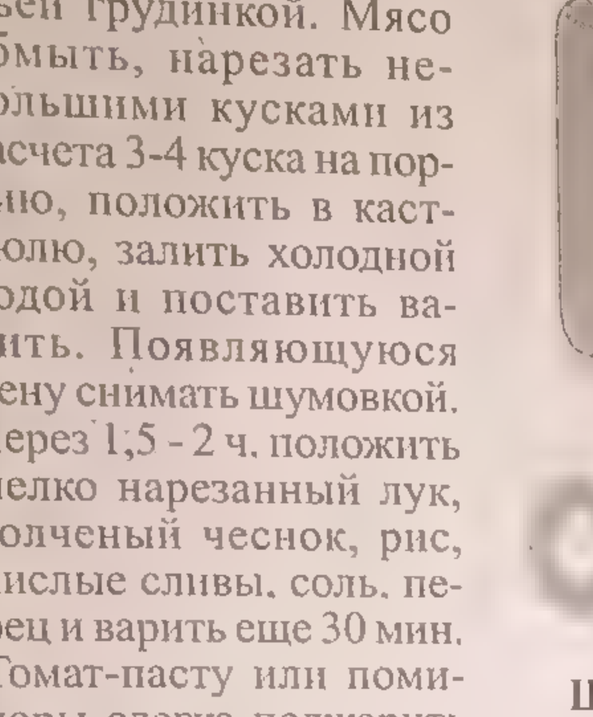
500 г мяса, 2 луковицы, 2-3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томата-пасты или 100 г свежих помидоров, 1/2 стакана риса, 1/2 стакана кислых слив.

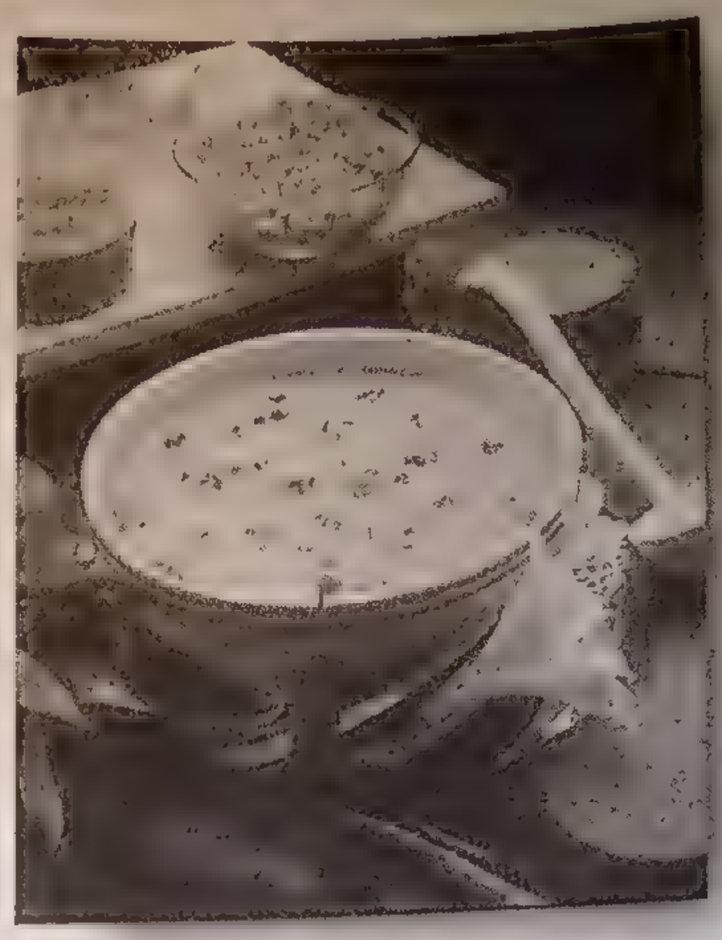
Харчо готовят преимущественно из бараньей грудинки, но ее можно заменить и говяжьей грудинкой. Мясо обмыть, нарезать небольшими кусками из расчета 3-4 куска на порцию, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Появляющуюся пену снимать шумовкой. Через 1,5 - 2 ч. положить мелко нарезанный лук, толченый чеснок, рис, кислые сливы, соль, перец и варить еще 30 мин. Томат-пасту или помидоры слегка поджарить на масле или жире, снятом с бульона, и за 5-10 мин. до окончания варки добавить в суп. Подавать, посыпав харчо мелко нарезанной зеленью кинзы, петрушки или укропа.

СУП ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ

Потроха от 2 кур, 4 луковицы, 2 ст. ложки масла, 2 помидора, 2 ст. ложки риса, 2 желтка, 3 ст. ложки сметаны.

Потроха опалить, желудки очистить от пленок, все хорошо промыть и варить до полуготовности. Затем потроха вынуть из бульона, очистить от косточек и нарезать на мелкие кусочки. Лук измельчить и обжарить в масле до светло-золотистого цвета. Туда же положить нарезанные потроха, подрумянить на огне, добавить очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры. Тушить все вместе, часто помешивая, на среднем огне до тех пор, пока масло не покраснеет. Залить бульоном, вскипятить, убавить огонь, сварить до готовности. Подавать, заправив сметаной, смешанной с желтками.





ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

500 г мяса, 500 г свежей капусты, 100 г кореньев, 100 г лука, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г помидоров, 1-2 лавровых листа, перец и соль по вкусу.

Поставить варить мясной бульон. Через 1,5-2 ч. после начала варки мясо вынуть, а бульон процедить в суповую кастрюлю, в которую положить нарезанную капусту. Когда жидкость снова закипит, добавить предварительно поджаренные коренья и лук, затем положить мясо и варить еще 25-30 мин. За 5-10 мин. до окончания варки в щи добавить перец, лавровый лист, соль по вкусу.

Во время варки в щи можно добавить картофель и свежие помидоры. В этом случае очищенный и нарезанный картофель положить в кастрюлю через 15-20 мин. после того, как положили капусту, а помидоры, нарезанные дольками, - в конце варки вместе с приправами. Подавать, положив сметану или укроп.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

По 500 г мяса (или 50 г сушеных грибов) и квашеной капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, по 2 ст. ложки масла и томата-пасты, коренья петрушки и сельдерея по вкусу.

Сварить мясной бульон. Положить в суповую кастрюлю квашеную капусту (если капуста очень кислая, предварительно промыть ее холодной водой и отжать), добавить 1,5 стакана бульона, немного масла, затем накрыть кастрюлю крышкой и тушить капусту около 1 часа, периодически помешивая. После этого залить ее бульоном, положить поджаренные с томатом коренья и варить до полной готовности. За 10 мин. до окончания варки прибавить лавровый лист, перец, соль и влить мучную заправку (по желанию).

Приготовление заправки. Пшеничную муку насыпать на сковороду слоем не более 3-5 мм и, помешивая, поджарить на слабом огне до светло-желтого цвета. Поджаренную муку просеять, положить в посуду и развести не очень горячим бульоном, довести до кипения и варить на слабом огне 5-10 мин. Затем процедить через сито или дуршлаг. Подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

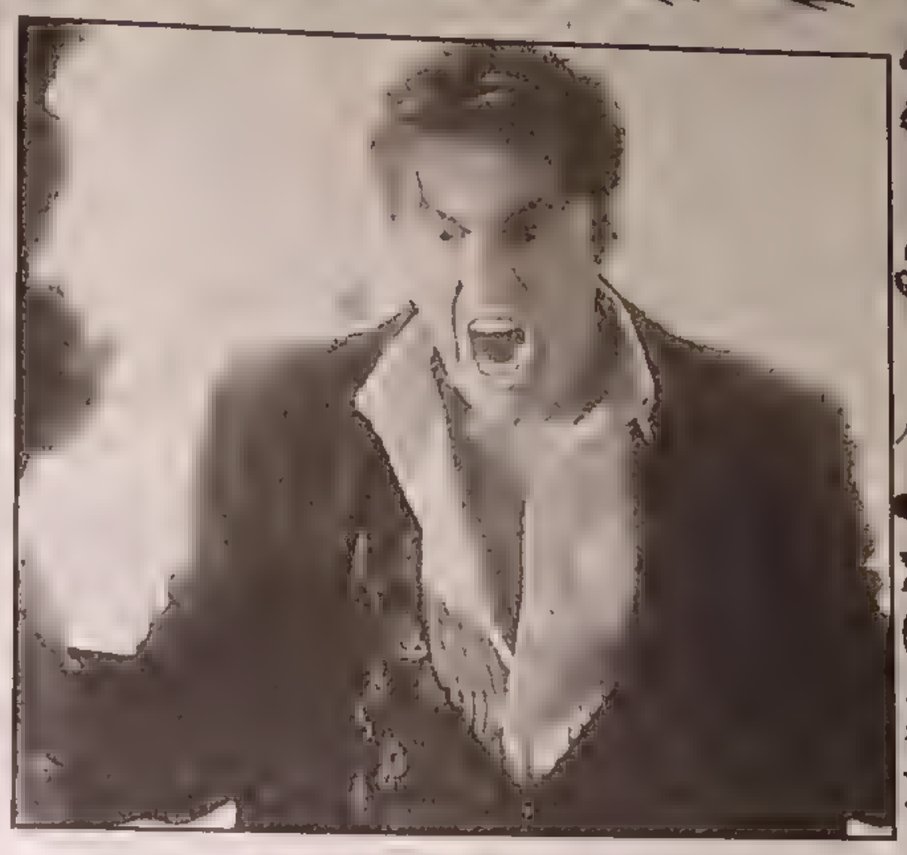
ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ ИЗ ЩАВЕЛЯ

500 г мяса, 400 г щавеля, по 200 г кореньев и лука, по 2 ст. ложки масла и муки.

Сварить мясной бульон. Коренья и лук очистить, нарезать мелкими кубиками, положить в суповую кастрюлю и слегка поджарить на масле или жире, снятом с бульона. Затем прибавить муку и снова слегка поджарить. Щавель перебрать, промыть, сложить в другую кастрюлю, подлить немного воды, закрыть крышкой и на 10 мин. поставить тушить. После этого щавель пропустить через мясорубку или протереть через сито, смешать с поджаренными кореньями, залить мясным бульоном, добавить соль, размешать и варить 15-20 мин. Подавать, добавив сметану, сваренное в мешочек яйцо, укроп или зелень петрушки.

СТРЕСС

ВСЕ ОБЯЗАННОСТИ, КОТОРЫЕ НАЛЕГАЮТ НА НАС ДОМА И НА РАБОТЕ ЗАСТАВЛЯЮТ НАС ЧУВСТВОВАТЬ БОЛЬШИЙ И БОЛЬШИЙ СТРЕСС. ЭТО ОПУСТОШАЕТ НАТУРАЛЬНЫЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА И ПОДНИМАЕТ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ, УХУДШАЕТ СОСТОЯНИЕ КОЖИ И РАБОТУ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ. В СОВРЕМЕННОМ СУЕТНОМ ОБЩЕСТВЕ САМИ МЫ ГОТОВИМ ВСЕ МЕНЬШЕ И ВСЕ БОЛЬШЕ ПОЛАГАЕМСЯ НА ЕДУ, ПРИГОТОВЛЕННУЮ ВДАЛИ ОТ ДОМА, КОТОРАЯ БОЛЬШЕЙ ЧАСТЬЮ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ САМОЙ ПОЛЕЗНОЙ.



Как его побороть?

Завтраку - время!

Когда вы находитесь в состоянии стресса, хорошее питание - последнее, что приходит на ум. Возможно, вы даже убеждаете себя, что у вас просто нет времени на то, чтобы поесть, пока все не образуется. Однако, это фальшивая экономия времени, ведь организму в состоянии стресса нужно очень много полезных веществ, чтобы выкарабкаться из этого состояния и чтобы с каждым днем не чувствовать себя еще более уставшим и измотанным.

Витамины группы В - натуральное противоядие против стресса и усталости, и люди с недостатком этих витаминов чаще всего страдают депрессией и плохой памятью. Витамины группы В содержатся в молочных продуктах, яйцах, овощах с темно-зелеными листьями, орехах, дрожжевых экстрактах, как например, в мармайте и бананах, поэтому старайтесь употреблять больше этих продуктов. Банан и горсть несоленых орешков кешью - прекрасный перекус на работе или в школе.

Исследования в очередной раз подтвердили важность завтраков. Вне зависимости от того, какой напряженный у вас впереди день, попробуйте перекусить хотя бы немного. Помните, простой молочный коктейль с фруктами или банан придадут организму необходимую энергию. Зачастую в состоянии стресса желудок не принимает пшеницу, поэтому если вы чувствуете тошноту от употребления злаков, ешьте на завтрак воздушный рис или овсянку, нежели кукурузные хлопья или тост, в котором содержится пшеница. Также лучше избегать круассаны и сдобные булочки, так как уставшему организму будет тяжело переварить такие жирные продукты. Возможно, необходимый толчок с утра вам придаст яичница с беконом или с копченой рыбой, что очень полезно.

Долой кофеин!

Если чашка кофе помогает вам сфокусироваться, лучше работать и функционировать в напряженных условиях, не стоит от нее отказываться. Но помните, что кофеин (содержащийся в кофе, чае, кока-коле и в горячем шоколаде/какао) увеличивает уровень адреналина, производимого организмом, а количество адреналина, накопившегося за долгий срок, может очень быстро истощить организм. Если вы собираетесь бросить кофеин, помните, что первые 24 часа будут самыми сложными, сначала могут быть головные боли и повышенное чувство усталости. Но как вы избавитесь от этой вредной привычки, пейте много воды и сока, употребляйте очень много фруктов или свежевыдавленный сок (ведь фруктоза, содержащаяся во фруктах, стимулирует работу мозга). Если вы вынуждены постоянно ездить с места на место, берите с собой бутылку воды и несколько пакетиков травяного чая - всего-то нужна чашка кипятка, чтобы превратить пакетик сухой ромашки или мяты в ароматный противострессовый чай.

Правильный ужин

В конце тяжелого дня расслабиться и спокойно уснуть помогут продукты, содержащие много крахмала: макароны, картофель, хлеб и рис (например, в ризотто). Позаботьтесь о своем организме и он будет лучше подготовлен к борьбе со стрессами и трудностями современной жизни. Не пытайтесь создавать себе еще больше проблем и уходить в еще более глубокий стресс, соблюдая сложную и совершенную диету - просто помните, что один маленький шаг в правильном направлении намного лучше, чем вообще никакого. Даже если вы найдете в своем напряженном дне время только для фруктов и овощей, нескольких фруктовых соков или воды, для бутерброда с хлебом из непросеянной муки или свежего салата, вы поможете своему телу побороть любой стресс, который навалится на вас в течение дня.

Добавьте эти продукты в ваш список покупок:

- молочные продукты, плюс яйца;
- овощи с темно-зелеными листьями;
- орехи и дрожжевой экстракт (marmite);
- бананы;
- травяные чаи, минеральную воду или фруктовые соки вместо чая или кофе.

Детская страничка

Есть ли у младенцев ЧУВСТВО ЮМОРА?

- Я коза-дереза, примусь катать - будет некому отнять, - с этими словами бабуля тыкала два пальца "козой" в живот семимесячному внуку, катала и щекотала его на диване к полному обоюдному восторгу, причем Алешка хохотал в голос. Сейчас, в полтора года, его смех может вызвать такая вещь, как появление папы в мамином цветастом халате. Это не просто шаг вперед, это переход в новое качество. Реально это означает, что у сына формируется нормальное чувство юмора.

У взрослых чувство юмора настолько индивидуально, что выбор ими любимых шуток, анекдотов или комедий может исследоваться как своего рода психологический "отпечаток пальцев". Но у маленьких детей оно свидетельствует в большей мере о прохождении определенной стадии развития.

Младенцы начинают смеяться месяца в четыре. Когда их целуют в животик или подбрасывают в воздух, они испытывают восторг, который проявляется таким способом. В этом возрасте смех обычно бывает ответом на приятные ощущения либо физическое возбуждение, а вовсе не на что-то действительно смешное.

Теоретики никак не могут прийти к общему мнению относительно того, что есть юмор. Наиболее популярной является мысль, что юмор - это род интеллектуальной игры с идеями, символами или словами.

Основа для нормального чувства юмора закладывается около 9 месяцев, когда у детей формируется представление о "постоянстве объекта", что позволяет им помнить предметы, не находящиеся в данный момент в их поле зрения. С этого времени с ребенком можно уже играть в прятки (обычно взрослые прячут игрушки за спинку кровати или под одеяло либо "прячутся" сами, закрывая лицо ладонями).

Эта игра возможна лишь при условии, что ребенок понимает или догадывается: спрятанный предмет не исчез совсем, он существует, просто его не видно. Ребенок, который еще не в состоянии осознать существование невидимого для глаз предмета, будет либо огорчен его исчезновением и расплачется, либо быстро забудет о нем. Требуется определенная зрелость для того, чтобы воспринимать "прятки", как веселую игру, где плюшевый заяц или папа исчезают "понарошку", чтобы вскоре обнаружиться к общему удовольствию.

Понятие о постоянстве объекта также позволяет малышу, опираясь на прежний опыт, догадываться о том, что будет дальше. К примеру, он может уже смеяться не только от ощущения щекотки, но и от обещания взрослого пощекотать его.

К году эта способность перерастает в умение удивляться. Это очень важное качество, оно означает, что ребенок имеет представление о том, что должно случиться и как именно, и замечает, когда реальность не совпадает с его ожиданиями. Когда в магазине рвется пакет и картошка рассыпается по полу, когда взрослый спотыкается о разбросанные по комнате игрушки - это может вызвать приступ веселья у малыша. В его реакции нет жестокости, он реагирует на элемент неожиданности в ситуации.

Иной раз чувства юмора не хватает как раз родителям. Если малыш на вопрос "где у нас носик" исправно тыкал пальцем куда следует, а однажды показал на ухо, некоторые родители воспринимают это как ошибку, думают, что малыш "разучился", поправляют его. На самом деле ребенок просто дает им понять - в форме шутки, - что уже освоил эту игру и она ему наскучила.

На втором году малыш уже может сам, как говорится, шутки шутить. К примеру, приложить к уху ложку или щетку для волос, изображая, что говорит по телефону. Это гигантский шаг в развитии ребенка, означающий, что он осознал смысл подмены предмета его символом.

Двух-, трехлетний ребенок может уже сам веселить народ: спрятаться в засаде и неожиданно появиться с ликующим воплем или смехом, давать противоречивые ответы на вопросы (утвердительно кивать головой и говорить "нет" или наоборот). Он может называть папу мамой, кошку собакой, давать предметам смешные имена, коверкать и переиначивать слова, подбирать забавные рифмы. Фактически ему доступен уже почти весь арсенал средств, которыми пользуются юмористы, и лишь его малый жизненный опыт и словарь ограничивают употребление этих средств. Многие дети от природы наделены талантом принимать жизнь, как веселую, увлекательную игру, другие легко перенимают такой подход, когда им подают пример. Если бы взрослые не были так убийственно серьезны, если бы в их отношениях с детьми было больше игры и меньше мунштры, жизнь в целом была бы куда забавнее и приятнее.

Соколова Наталья

Правильно ли вы ПИТАЕТЕСЬ?

ОТВЕТЬТЕ НА НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ И ВЫ ЭТО УЗНАЕТЕ:

1. Едите ли вы 3 раза в день?
2. Обилен ли ваш завтрак?
3. Едите ли вы на завтрак каши и хлеб?
4. Едите ли вы 3 раза в день молочные продукты?
5. Едите ли вы ежедневно сырые овощи?
6. Съедаете ли вы ежедневно хотя бы 1 фрукт?
7. Едите ли вы мясо минимум дважды в неделю?
8. Едите ли вы регулярно вареные овощи?
9. Едите ли вы каждый день крахмалистые продукты (рис, макароны, манную кашу)?
10. Используете ли вы для приправ минимум 2 сорта растительного масла?
11. Используете ли вы оливковое масло?
12. Съедаете ли вы ежедневно 10 г сливочного масла?
13. Ограничиваете ли вы потребление соли?
14. Ограничиваете ли вы потребление сахара?
15. Потребляете ли вы ежедневно 1,5 л жидкости?
16. Выпиваете ли вы ежедневно 1-3 бокала хорошего вина?
17. Стараетесь ли вы не превышать норму 3 бокала в день алкоголя (вино, пиво)?
18. Ограничиваете или не употребляете совсем крепкие напитки (коньяк, водку, виски)?
19. Оцениваете ли вы при покупке питательный состав продуктов?
20. Стараетесь ли вы покупать биологически чистые продукты?

А ТЕПЕРЬ ОЦЕНИМ

РЕЗУЛЬТАТЫ:

20 "да" : у вас все шансы дожить до 100 лет!

Более 15 "да": очень хорошо, но еще маленькое усилие и все будет превосходно.

Менее 12 "да": ваши привычки в еде во многом правильны, но корректировка все же необходима.

Менее 6 "да": вам давно пора задуматься о своем питании - неужели вам так безразлично собственное здоровье?

ПРОДУКТЫ ПРОТИВ РАКА ГРУДИ

В таких странах, как Япония, Корея и Китай, женщины болеют раком груди в четыре раза меньше, чем в США. А такие симптомы менопаузы, как "приливы", почти никому из них не известны. Причина? Секрет, возможно, кроется в питании, богатом фитоэстрогенами ("фито" по-гречески означает "растение").

"Примерно 300 продуктов питания содержат эстрогены - гормоны, очень похожие на те, что производят наши тела, - говорит доктор Клэр Хаслер, директор программы "Функциональное питание для здоровья" в университете Иллинойса. - Особенно богаты этим гормоном соевые бобы и соевое молоко. Фитоэстрогены также содержат вишня, яблоки, кукуруза, брокколи и морковь".

Растительные эстрогены подавляют рост раковых узлов - это, возможно, объясняет, почему азиатские женщины, которые едят много тофу и других соевых продуктов, менее подвержены развитию рака груди. Кроме того, данные исследований свидетельствуют, что в период менопаузы у женщин фитоэстрогены выступают в роли природного заменителя эстрогенов.

Детская страничка

Женщина и техника

"Однажды я занималась домашними делами в отсутствие мужа и. обнаружила: не работает утюг. Дожидаться супруга с работы было долго, да и сама я вроде не без рук. Ничего, разобралась. И вечером похвасталась мужу, что сумела справиться... Он мне устроил такой скандал! "Не бабское это дело - железки, наверняка что-нибудь напортила, покупай потом новый!" Я так обиделась..."

Людмила, 28 лет.

Совершенно безосновательно считается, что любая женщина с техникой на "вы", а любой мужчина - на "ты". В данном случае наиболее ярко проявилось желание мужа не только быть главнее, сильнее и умнее жены (не дай Бог, она в каком-то деле обойдется без него, так можно докатиться и до полной ее независимости от супруга-кормильца), а еще и стремление мужчины "не пускать баб на свою территорию". Вспомните ситуацию, когда он и она знакомятся, при этом стремясь понравиться друг другу. Женщина обычно говорит о себе, что умеет шить, вязать, готовить. А мужчина сообщает, что может прибивать полки, чинить протекающие краны и ремонтировать утюги. И никто обычно не хвастается умениями, присущими в нашем понятии исключительно противоположному полу. Считается, что у каждого пола есть своя "территория", на которой они хотят распоряжаться сами. И вообще очень приятно, если супруг или супруга хоть в какой-то области быта будет полностью зависеть от тебя...

Однако техника все же пришла в жизнь человека разумного. И первые механические приспособления были призваны облегчить тяжелый физический труд. То есть, правильно, достались в первую очередь мужчинам. А женщины так и остались при своей монотонной работе. Со временем это выродилось в такую точку зрения, что, мол, дамам вообще доверять любую технику опасно: еще не дай Бог, сломают чего...

Но умение обращаться с техникой никак не зависит от принадлежности к тому или иному полу. Технические навыки проявляются у тех, кто играл в детстве в так называемые манипуляторные игры, например в конструктор. К таким играм можно отнести и стремление детей посмотреть, что у игрушки внутри. Но уже с детства склонность девочек к манипуляторным играм чаще всего не поощряется. Им насильно суют кукол, посуду и тряпочки, а когда девочка пытается разобрать игрушку, чтобы узнать, как она устроена, то слышит укоризненное: "Зачем ты ломаешь игрушки, как мальчишка?" Часто за такое любопытство девочек просто наказывают. В результате манипуляторные склонности закрепляются в основном у мальчиков. А у девочки, испытавшей в детстве наказания за техническое любопытство, на бессознательном уровне закрепляется страх перед всякой техникой. И мужчины, в свою очередь, этот страх провоцируют и поддерживают.

Вообще-то, приохотить мужа к бытовым хлопотам проще простого: стоит только обзавестись различной домашней электроникой, и чем больше на ней будет рычажков и кнопочек, тем лучше. Ведь мужчины с удовольствием осваивают хлебопечку или моющий пылесос: это для них такая же манипуляторная игра, как изучение в детстве новой машинки с радиоуправлением или другой сложной игрушки. Однако и женщине не стоит чураться домашней механизации. По крайней мере, это в серьезной степени сберегает время, здоровье и красоту. А освоить устройство бытовых помощников не так уж и сложно.

БЫТОВАЯ ХИМИЯ: ЧЕГО ОПАСАТЬСЯ?

Все домочадцы разбежались по своим делам. Вы оглядываетесь и понимаете, что пора приступать к уборке. Рука привычно тянется к флакону с чистящим порошком или раствором. А знаете ли вы, насколько они опасны для здоровья при длительном использовании? Большинство производителей честно перечисляют на этикетках химические вещества, входящие в состав того или иного препарата.

Перхлорэтилен, содержащийся в средствах для чистки ковров, раздражает слизистые оболочки дыхательных путей.

Формальдегид, если он содержится в препарате, не должен превышать 0,05% от общего объема чистящего средства. В противном случае, едкие пары раздражают слизистые оболочки и глаза.

Энзимы прекрасно удаляют белковые пятна, но нарушают кислотный баланс кожи.

Хлорсодержащие препараты эффективны для очистки поверхностей, но не экологичны. Они сильно загрязняют окружающую среду и являются канцерогенами, поэтому их использование во всем мире крайне ограничено.

При применении всех моющих средств очень важно соблюдать правильную дозировку.

И напоследок - берегите ваши руки, надевайте хозяйственные перчатки во время работы!

Кулинарный гороскоп

В начале недели возможен упадок сил и подавленное настроение, под действием которого могут быть приняты неверные решения. Не торопитесь, все может измениться в четверг, друзья помогут не только советом, но и делом. Конец недели исключительно благоприятен для личного творчества, учебы и встреч с любимыми.

Уже с понедельника Вы можете попасть в водоворот событий, появится новый объем работ и обязанностей, как на работе, так и в семье. Не опускайте руки в четверг, когда меланхолия и неверие в свои силы вдруг одолеют Вас, и будете достойно вознаграждены.

Можно слегка перевести дыхание. Колесо Фортуны медленно, со скрипом, начинает поворачиваться в Вашу сторону. Неприятные новости на работе могут поставить Вас в трудное положение, ведь недоброжелатели не дремлют. Сохраняйте выдержку и руководствуйтесь законом, тогда поддержка сотрудников и подчиненных будет Вам обеспечена. Возможно, откроются новые перспективы в делах.

Финансы, семья и карьера потребуют всего Вашего внимания, покой Вам будет только сниться. Придется засучить рукава и не расслабляться всю неделю. Финансовой поддержки ждать неоткуда, работы полно, дети испытывают нервы на прочность. Одно утешает - к концу недели Вы справитесь со всеми проблемами.

Вам придется сменить «шкуру царя зверей» на «комбинезон рабочего муравья». Дом и офис в равной степени будут требовать Вашего личного присутствия. Объем работы будет нарастать, подобно снежной лавине. Не поддавайтесь панике, Вам все по силам, к концу недели Вы вернетесь на свой «трон».

На этой неделе Ваше материальное положение может значительно улучшиться. Изменение служебного распорядка и оплаты труда, возможно, вызовет зависть сотрудников и недовольство семьи. В конце недели вокруг Вас воцарится мир и согласие.

Всю неделю Вы будете поглощены работой и творчеством. Хотя Ваши идеи и приносят материальную пользу, однако вызывают недовольство близких, обделенных Вашим вниманием. Воздержитесь от открытых публичных выступлений в среду. К концу недели Вам удастся вернуть расположение семьи и реализовать большую часть своих планов.

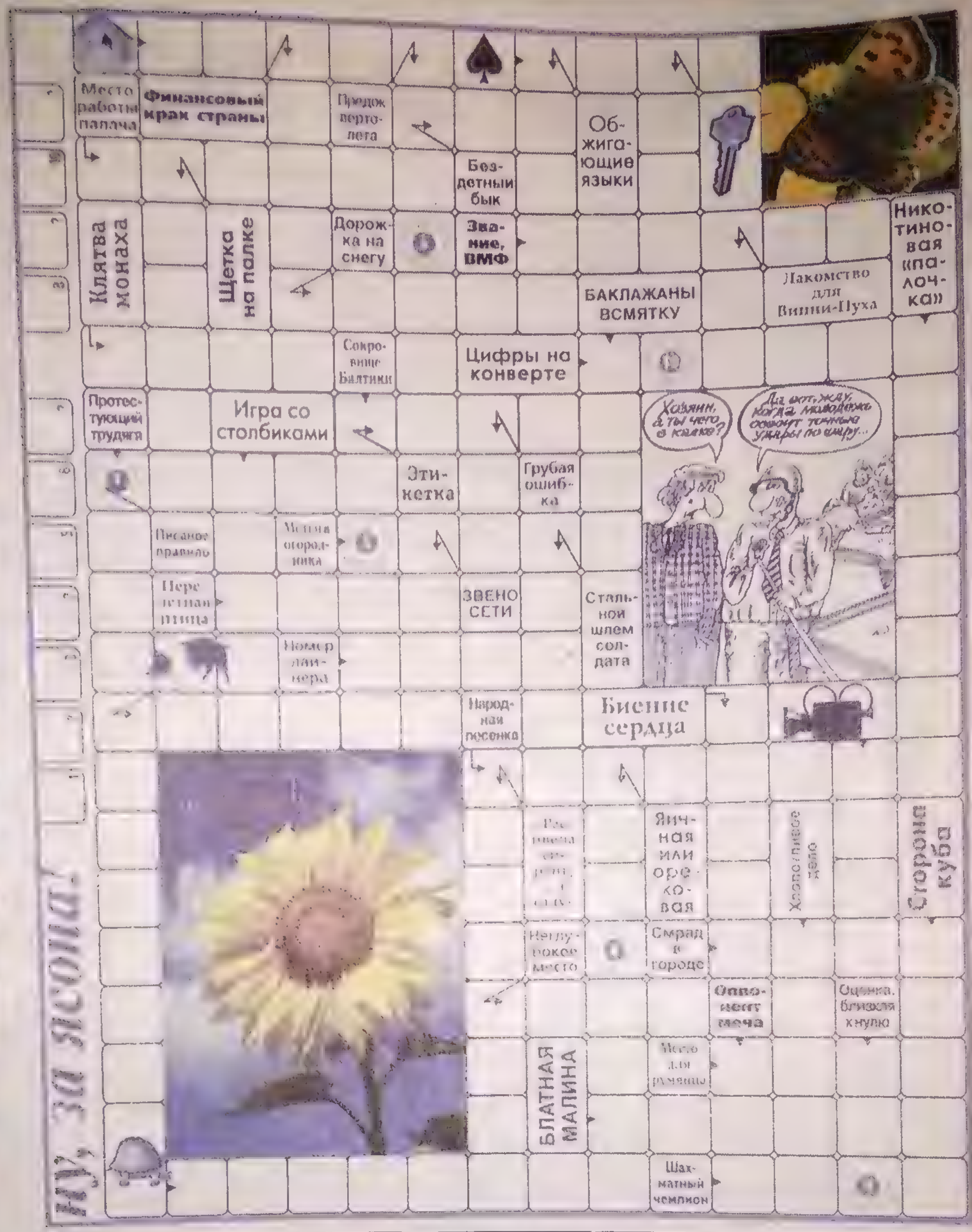
Придется быть особенно внимательным к тому, что Вы говорите, кому и где. Слишком долго Вам везло, завистников и недоброжелателей накопилось более чем достаточно. Однако, «сбить с ног» Вас может только Ваша собственная жадность и самомнение. Не хотите повредить карьере - не смешивайте деловые и личные отношения в субботу.

В начале недели, возможно, Вы прибегнете к обману, добиваясь материальной поддержки семьи. Однако, когда обман раскроется, Вы уже успеете как следует отдохнуть и поразвлечься, тогда не обессудьте. Если же, наоборот, Вы ограничите себя в расходах, то звезды помогут реализовать Ваши планы.

Вам придется мобилизовать все свои силы и упорство, чтобы справиться с новыми профессиональными задачами. Не ленитесь, и не опускайте руки в пятницу, тогда успех не заставит себя ждать. Выходные посвятите восстановлению сил, выберитесь на природу, глоток свежего воздуха Вам просто необходим.

Правильно расставив приоритеты, Вы легко справитесь с домашней работой и начнете новый виток духовного и творческого роста. Суббота благоприятна для общения с единомышленниками, в семье мир да любовь.

В начале недели соблюдайте осторожность в принятии важных решений. Препятствия со стороны официальных инстанций Вы сможете преодолеть, опираясь на закон и собственную компетентность. Партнеры и друзья поддержат Вас и окажут необходимую материальную помощь. В выходные дайте организму отдохнуть, выспитесь, поешьте вкусненького, и отправьтесь в баню.



Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, комн. 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5.
Подписной индекс: 15955
Тел. в (8342) 24-45-46 24-81-90
E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»: г. Пенза, 440052, ул. Гоголя 51/53.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Заказ 800 Тираж 30100
Дата выпуска номера 13.10.2003 г. *Цена свободная*
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-15859
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс"
Тел.: (8-834) 24-45-46.

Самые целебные продукты с.29

Моя кухня

Тираж 29900

№43(85)

Торт с грибным кремом с.3

Минтай, тушенный с сыром с.4

Квашение капусты с.23

Гороскоп, сканворд, анекдоты

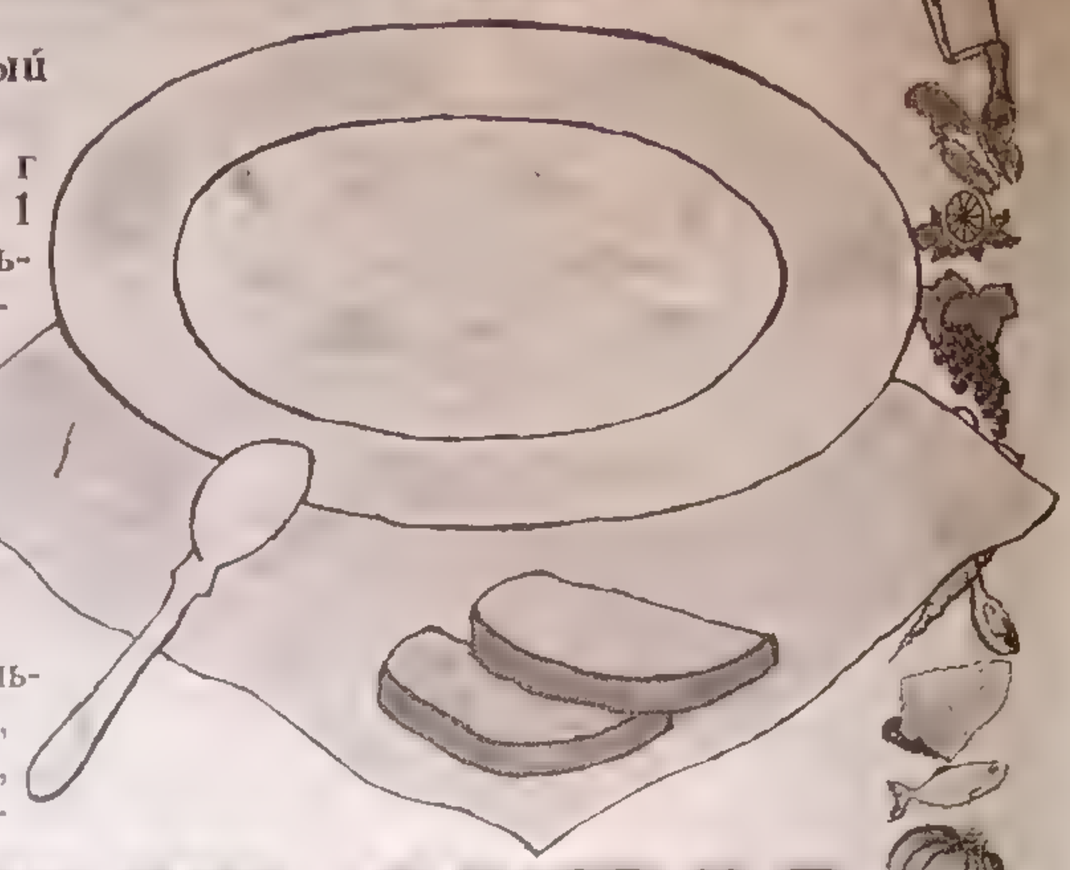
РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

Нина Усатова: Пирог с луком и рыбой

В номере:

Блины с рыбой с.4
Оладьи с тыквой с.8
Манты по-киргизски ... с.9
Консервированная свинина с.10
Сыр к завтраку с.12
Поджарка из кролика с.13
Рулет с яблоками с.14
Пончики в шоколаде с.16
Пирог с луком и рыбой с.17
Мясо по-французски с.19
Соус из репы с.21
Торт «Мужской идеал» с.22
Квашеная капуста с чесноком и хреном ... с.23
Сосиски в пиве с.25
Салат из печеных овощей с.26

На первое



РЫБНЫЕ СУПЫ

Суп картофельный с рыбой

1 кг картофеля, 300 г рыбы, 2 луковицы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 морковь, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки томат-пасты, лавровый лист, 6 горошин перца, соль.

В кипящий рыбный бульон положить картофель, нарезанный кубиками, довести до кипения, добавить пассерованные репчатый лук, морковь, корень петрушки, томат-пасту. Довести до кипения, положить перец, лавровый лист, посолить и варить до готовности. В конце варки удалить лавровый лист и перец.

При подаче в тарелки положить по куску отварной рыбы и измельченную зелень.

Харчо из рыбы

500 г рыбы; для пряного отвара: по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, лавровый лист, 8 горошин душистого перца; для супа: 3 луковицы, 100 г риса, 2 зубчика чеснока, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 2 столовые ложки томатного соуса, соль.

Приготовить пряный отвар, процедить и охладить его. Подготовить рыбу для варки, опустить в отвар и довести до кипения. Снять пену, посолить и, уменьшив нагрев, варить до полуготовности в течение четверти часа. Вынуть рыбу из бульона. Жир, снятый во время варки, перелить в небольшую кастрюлю, положить туда мелко нашинкованный репчатый лук, закрыть крышкой и тушить до готовности на слабом огне. Положить тушеный лук в бульон, довести до кипения, добавить рис, сварить до готовности, опустить в бульон рыбу. Проварить харчо в течение 10 минут, заправить чесноком, толченным с солью, острым томатным соусом, измельченными грецкими орехами. Проварить еще четверть часа. Подавать, положив в каждую тарелку кусок рыбы и посыпав зеленью.

Уха из морской рыбы

1,5 кг рыбы, 2 литра воды, 2 луковицы, 1 морковь, 3 картофелины, 4 лавровых листа, 6 горошин перца, 1 корень петрушки, 2 столовые ложки укропа, 1/2 лимона, соль.

В подсоленный кипяток положить нарезанный картофель, морковь и петрушку, нашинкованный лук и варить на умеренном огне до полуготовности картофеля. Затем заложить все пряности, кроме укропа, а через 3 минуты - нарезанную крупными кусками рыбу и варить еще 10 минут. За минуту до готовности всыпать укроп, досолить, если надо. Готовая уха должна настояться.

При подаче в каждую тарелку положить небольшой ломтик лимона.

Пряная азбука

Джонджли - нераспустившиеся цветочные бутоны, одноименные растения деревца или кустарника (заквашивается в рассоле).

Джулеп - мятный прохладительный напиток, с обязательным добавлением мяты. Компоненты добавляют не смешивая. Подают с кусочками льда, плодами и ягодами.

Дюшбара - азербайджанские пельмени. 1). Представляют собой небольшие квадратики из теста с отогнутыми кончиками с начинкой из баранины. В отличие от обычных пельменей отвариваются в мясном бульоне. 2). Суп с пельменями.

Жердели - полукультурные формы абрикоса. От культурных сортов они отличаются меньшим размером плодов, пониженной сахаристостью и более плотной мякотью. Ценятся за высокую морозоустойчивость, хорошую ежегодную урожайность. Жердели используются в основном для варки компотов, варенья и для сушки.

Желе - мясной или рыбный студень прозрачного цвета без кусочков мяса и рыбы. Используется для заливных блюд.

Желированное - заливное, залитое раствором бульона и желатина.

Жур - похлебка из муки, заквашенной на воде, у поляков и белорусов.

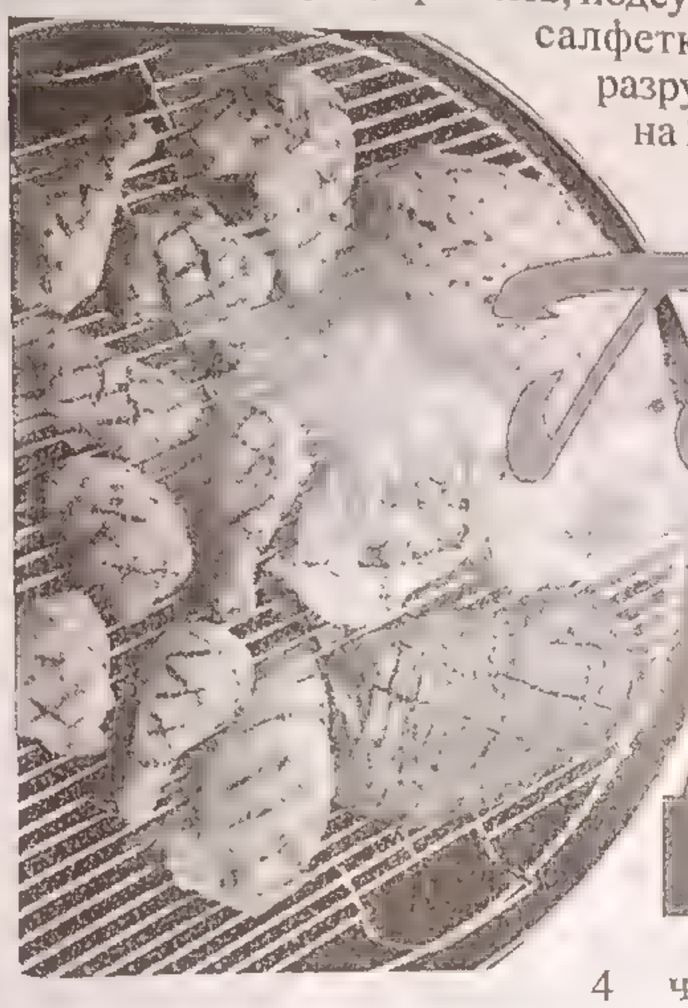
...и на второе

Готовим дичь

Дикие утки тушеные

Тушки диких уток, 1/2 стакана жира, 1-2 корня моркови, 1/4 корня сельдерея, 2-3 корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 1-1/2 стакана горячей воды, 15-20 горошин перца, 1 лавровый лист, 1-2 зерна гвоздики. Для соуса: 1 столовая ложка муки, 2-3 ложки жира, 1-1/2 стакана горячей воды, 2-3 ложки взбитого кислого молока.

Обработанные тушки диких уток выдержать в маринаде в течение 8-10 часов, затем вынуть, промыть, подсушить салфеткой и разрубить на 2 или



4 части каждую в зависимости от величины птицы. Подготовленные куски уток поместить в неглубокую кастрюлю с жиром, обжарить и потом выложить на тарелку. В оставшемся жире слегка припустить мелко нарезанные коренья и небольшую головку репчатого лука. Положить мясо снова в кастрюлю, влить воду, добавить по вкусу соль, черный перец горошком, лавровый лист, гвоздику и накрыть крышкой. Тушить на среднем огне до полной готовности мяса, добавляя периодически понемногу воды. Готовых уток уложить на блюдо и поставить в теплое место, а соус пропустить через сито. Приготовление соуса: спассеровать ложку муки в жире, развести пассеровку стаканами горячей воды и процеженным соусом, образовавшимся при тушении, и кипятить в течение 7-8 мин. на слабом огне. Сняв соус с огня, заправить его 2-3 ложками взбитого кислого молока и облить им уток. Подать с картофельным пюре, салатом из краснокочанной капусты. Таким же способом приготовляют тушеных куропаток и голубей.

Куропатка по-сельски

1 куропатка, 20 г масла сливочного, 15 г свиной копченой грудинки, 100 г картофеля, зелени.

Обработанную куропатку обжарить с маслом и, когда она будет почти готова, уложить вокруг нее свиную копченую грудинку, нарезанную кубиками, предварительно ошпаренную и обжаренную, и картофель (орешками), обжаренный в масле. Все это довести до готовности в закрытой посуде. Перед подачей влить немного крепкого коричневого бульона из дичи (20 г), прокипятить и подать в глубоком блюде или на тарелке, посыпав рубленой зеленью.

Куропатка в сливках с изюмом

1 куропатка, 5 г муки, 12 г масла сливочного, 5 г коньяка, 30 г сливок или сметаны, 20 г изюма, 30 г хлеба пшеничного, перца.

Сырую куропатку разрезать на две части, слегка расплющить тяпкой, посолить, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и быстро обжарить в сотейнике с маслом. Затем куски куропатки облить коньяком, закрыть посуду крышкой и через минуту добавить коричневый бульон (20-30 г), сливки, изюм и тушить в закрытой посуде на слабом огне 5-6 минут. При подаче куропатку положить на блюдо или тарелку. Гарнировать гренками из пшеничного хлеба, поджаренными в масле; полить соусом с изюмом.

Рецепты читателей

Торт с грибным кремом

1 кг готового слоеного теста, 100 г сухих белых грибов, 300 г сливочного масла, 2 ч. л. муки, 1 яйцо, 4 ст. воды, 3 ст. л. тертого сыра.

Слоеное тесто раскатать, положить на холодный лист, сбрызнутый холодной водой, и испечь до готовности, наколов предварительно вилкой. Грибы накануне вечером хорошенько промыть, сложить в кастрюльку, залить 4 стаканами холодной воды и оставить до утра. Утром в этой же воде сварить до мягкости. Грибы вынуть, а бульон варить дальше без крышки, чтобы он выпарился и осталось только 1,5 стакана. Все остудить. В 0,5 стакана холодного отвара развести 2 ч. л. муки так, чтобы не было комков, 1 стакан грибного отвара вскипятить с пропущенными через мясорубку отваренными и подсоленными грибами. Туда же добавить разведенную муку, проварить, мешая, до густоты и остудить. Масло растереть с яйцом до густоты сметаны и постепенно, добавляя по 1 ч. л., втереть сваренную грибную массу. Испеченный и остуженный слоеный пласт разрезать вдоль. Края обрезать для крошек. Каждый полученный корж разделить по слоям на 2 части и промазать подготовленным кремом. Сложить один на другой. Полученный торт смазать сверху кремом и засыпать сначала измельченными крошками, а потом мелко тертым сыром.

Светлана Дружинина

Жирные пятна на плите нужно посыпать солью, а затем уже оттирать.

Морепродукты

ПРИГОТОВИМ МИНТАЙ

Сикхе из минтая

Минтай - 2 кг, морковь 1 кг, пшено - 200 г, красный перец молотый - 100 г, лук зеленый - 200 г, чеснок - 50 г, имбирь - 10 г, соль - 180 г.

Взять минтай, очистить, посолить и выдержать 2-3 дня. Затем промыть и подсушить. Удалить кость, а филе нарезать кусками по 2 см. Морковь нашинковать, пшено сварить на пару и остудить. Зеленый лук нарезать, чеснок и имбирь измельчить. Смешать филе минтая с морковью и красным перцем, добавить зеленый лук, чеснок, имбирь и все перемешать. Добавить пшено и еще раз тщательно перемешать. Переложить в эмалированную или стеклянную тару, плотно закрыть крышкой и выдержать 2-3 дня при комнатной температуре.

Блины с рыбой по-океански

Для фарша: минтай (филе) - 500 г, шампиньоны - 200 г, маргарин - 2 ст. л., соус сметанный с томатом и луком - 1 стакан.

Рыбу нарезать кубиками, посолить и обжарить, добавить отварные мелко нарезанные шампиньоны и обжарить еще 5 - 10 минут, затем добавить соус и хорошо перемешать. Тесто готовить так же, как и для блинов на дрожжах или на соде, обжарить с обеих сторон. Готовый блин положить на тарелку, свернув пополам, внутрь (между его половинками) положить подготовленную рыбу с соусом.

Минтай, запеченный со свеклой

Минтай (спинка) - 500-600 г, свекла - 3 шт., репчатый лук - 2-3 шт., маргарин или сметана - 2-3 ст.л., сыр (тертый) - 1 ст.л., соль, зелень.

Минтай разделать на филе, нарезать на кусочки, положить на сковороду, смазанную жиром, на рыбу положить лук, нарезанный кольцами, ломтики вареной свеклы. Все это полить растопленным маргарином или сметаной, посыпать сыром и запекать в жарочном шкафу в течение 10-15 мин. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Минтай, тушеный с сыром

Минтай (или путассу) - 600 г, копченая грудинка - 150 г, тертый сыр - 100 г, маргарин или растительное масло - 40 г, помидоры - 200 г, маринованные огурцы - 100 г, картофель (отварной) - 400 г, горчица, ароматическая зелень.

Рыбу нарезать с кожей на кругляши толщиной 3 см, положить в смазанную жиром огнеупорную форму. Смазать рыбу тонким слоем горчицы, затем на каждый кусок положить ломтик ветчины или грудинки. Налить в форму немного рыбного бульона или воды и посыпать тертым сыром. Запечь в жарочном шкафу до тех пор, пока рыба не станет мягкой и не образуется румяная корочка. Подать, посыпав мелко рубленой зеленью или положить сверху ломтики помидора, маленькие маринованные огурцы. На гарнир - отварной картофель.

Минтай с картофелем

Минтай - 600 г, шпик - 70 г, лук репчатый - 2 шт., картофель - 5 шт., бульон рыбный - 1 стакан, масло сливочное (или маргарин) - 2 ст.л., лук зеленый - 2 ст.л., петрушка (зелень) - 1 ч.л., перец черный молотый, соль.

Рыбу разделать на тушки без голов, нарезать на кусочки. Шпик нарезать ломтиками, поджарить до получения светлых прозрачных шкварок, добавить кружочки репчатого лука, нарезанный кружочками сырой картофель, посолить, добавить зеленый лук, рыбный бульон и тушить, закрыв крышкой 10 минут. Затем положить подготовленную рыбу, посыпав ее перцем и солью, и продолжать тушить еще 15-20 минут. При подаче посыпать блюдо зеленью.

Суп с фрикадельками

Минтай - 1 кг, пшеничная мука - 1 ст.л., зеленый лук - 100 г, чеснок - 1 головка, яйцо - 2 шт., соевый соус - по вкусу, соль - 1 ч.л.

Филе минтая отделить от кожи и костей. Из головы, кожи, костей сварить бульон, посолить по вкусу, влить соевый соус. Мякоть минтая пропустить через мясорубку. Зеленый лук (половину нормы) нашинковать, а вторую половину - раздавить. Одно яйцо развести в воде, у второго отделить белок от желтка. Чеснок раздавить. Мякоть минтая, раздавленные лук, чеснок, белок яйца смешать, посолить, а затем скатать фрикадельки. Фрикадельки обвалять вначале в пшеничной муке, а затем обмакивать в разведенном водой яйце, положить в бульон. Когда они всплывут, всыпать туда нашинкованный лук и разлить суп по тарелкам.

Запах рыбы у сковородок и кастрюль исчезает, если их протереть подогретой солью, а затем сполоснуть.

Актуально

БИЗНЕС-УСПЕХ БАД МОЖНО ОБЪЯСНИТЬ НЕКОТОРЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ЭТОГО ТОВАРА, ТОЧНЕЕ, ДАЖЕ ЕГО НЕКОТОРЫМИ СТРАННОСТЯМИ. БАД ЗАНИМАЮТ ПРОМЕЖУТОЧНОЕ МЕСТО МЕЖДУ ПРОДУКТАМИ И ЛЕКАРСТВАМИ. ПО УСЛОВИЯМ ПРОИЗВОДСТВА, ПОРЯДКУ РЕГИСТРАЦИИ И ОСОБЕННОСТЯМ ПРОДАЖИ ОНИ ГОРАЗДО БЛИЖЕ К ПРОДУКТАМ ПИТАНИЯ, А ПО РЕКЛАМНЫМ ОБЕЩАНИЯМ - ЧАСТО ПРЕВОСХОДЯТ ДАЖЕ ЛЕКАРСТВА.

Свой среди своих, или чужие среди своих?

Чисто американская добавка

Как появились пищевые добавки? Согласно законам США, препараты с витаминами и минералами традиционно относились не к лекарствам, а к пищевым добавкам. Обратите внимание, в России все было иначе: витаминно-минеральные комплексы (ВМК) традиционно считались лекарствами. В нашей стране все БАД принципиально делятся на две группы:

- нутрицевтики - витамины, макро- и микроэлементы, аминокислоты и некоторые другие вещества, которые необходимы для нашей жизнедеятельности. Значительную их часть наш организм синтезировать не может, и поэтому они должны поступать извне;

- парафармацевтики - вещества, которые способны регулировать некоторые процессы в нашем организме. По сути, они гораздо ближе к лекарствам (большинство компонентов, содержащихся в парафармацевтиках, используется и в составе лекарственных средств).

По рецепту аптекаря и консультанта

По данным Института питания РАМН, среднестатистическому взрослому россиянину не хватает десяти следующих витаминов: С (аскорбиновая кислота), В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В6 (пиридоксин), В12 (цианкобаламин), В9 (фолиевая кислота), РР (никотинамид), А (ретинол), Е (токоферолы) и D (кальциферолы). Наиболее критична ситуация с витаминами С, В2 и В6, а также с йодом, железом, фтором, селеном, кальцием и магнием.

Итак, лекарственные средства "Витрум" и "Компливит", а также БАД "Мультинат". В них наиболее полно представлены те витамины и минералы, которых нам не хватает. В американском "Витруме" из дефицитных в России компонентов не достает только фтора, а в отечественном "Компливите" еще и селена, йода и витамина D. А вот в "Мультинате" есть все российские дефициты. Правда, их дозы составляют только 20-30% от отечественных РНП. Прием доз витаминов, соответствующих 100% суточной потребности, вряд ли оправдан, поскольку витамины не вообще отсутствуют в нашем рационе, а поступают в недостаточном количестве. Избыток их будет выведен из организма, не принеся никакой пользы. А в "Витруме" и "Компливите" дозы в среднем в 2-3 раза больше - обычно они восполняют от 50 до 200% РНП (а по некоторым витаминам и выше).

Вторую группу составили "Антоксинат" и "Ферринат". В них - от 3 до 4 дефицитных витаминов и минералов, правда, в приличных дозах - от 75 до 100% РНП. Эти БАД предназначены не для восполнения типичных дефицитов, а для более конкретного использования: "Ферринат" - для профилактики железодефицитной анемии, а "Антоксина" - для антиоксидантной профилактики. Считается, что такие добавки могут снижать риск развития злокачественных опухолей и атеросклероза. Но ряд исследований показал, что чрезмерные дозы витаминов-антиоксидантов могут даже повышать риск развития инфарктов и рака, особенно среди курильщиков.

Четвертая группа очень близка к третьей: это "Долголет", "Эко" и "Фито-Сплат" с небольшими дозами витаминов и минералов. На упаковках количества этих веществ не указаны, при проверке в Институте питания содержание витаминов С и В2 в этих БАД оказалось очень маленьким - 0,01-0,5 мг на таблетку. Скорее всего, похожая картина будет и по другим компонентам. Так что использовать эти добавки для борьбы с дефицитом витаминов и минералов нерационально.

Практически все БАД сложно грамотно использовать: как правило, дозировка в них указана не на таблетку, а на 100 граммов продукта.

ВЫВОДЫ ТЕСТА

- Полагаться на рекомендации фармацевтов и консультантов аптек и киосков при выборе витаминно-минеральных комплексов не стоит: круг препаратов, которые они предлагают, очень ограничен.

- Информация на упаковке и в инструкциях многих образцов не всегда корректна, а случается, просто недостоверна.

- Нужно с большой осторожностью относиться к рекламным обещаниям производителей.

Александр Мельников

Ложки из серебра и мельхиора моют холодной водой с небольшим количеством нашатырного спирта.

Напитки

КАКИЕ НАПИТКИ К КАКИМ БЛЮДАМ?

Праздничный стол не обходится без вина, водки, коньяка и других напитков. Ординарное, обыкновенное вино может вместе с каким-нибудь блюдом составить безупречный по своим свойствам "вкусовой ансамбль". Это гармоничное сочетание и является главным условием правильного выбора напитка к определенному кушанью.

В начале обеда или ужина к разнообразным, и особенно к острым, закускам подают напитки, возбуждающие аппетит: водку, горькие настойки.

Из виноградных вин тонизирующими, возбуждающими аппетит свойствами обладают такие крепкие вина, как херес, мадера: оба эти напитка лишены примитивного и резкого вкуса водки и отличаются тонким ароматом.

Коньяк подают к холодным рыбным закускам - семге, лососине, балыку, теше, черной икре, шпротам, сардинам и др.

К острым салатам, мясным закускам - холодной телятине, отварному языку, мясному ассорти, ветчине - хороша рюмка крепкого (но не десертного) красного или белого вермута. Несмотря на некоторую сладость, присущую этому напитку, его своеобразный аромат, горьковатый привкус, запах полыни, хинной корки и гвоздики хорошо гармонируют со вкусом многих закусок.

К закускам из раков или крабов, к салатам из крабов, к разнообразным бутербродам, сыру, к горячим сосискам, сарделькам, горячей отварной ветчине хорошо подавать пиво. К пиву подают также соленые сухарики, кусочки вяленой и копченой воблы, горох.

К первым блюдам рекомендуются крепкие виноградные вина - мадера, портвейн, херес, марсала; к супам-пюре и бульонам - херес и мадера.

К горячим рыбным блюдам - рыбе паровой, отварной, в рассоле по-русски, к рыбным блюдам, приготовленным с тонкими, деликатесными соусами, к рыбным кнелям и к жареной рыбе можно подать белые сухие виноградные вина.

Ко вторым мясным блюдам - бифштексу, филе, лангету, антрекоту, эскалопу, разнообразным натуральным и панированным котлетам, шницелю, ромштексу, жареной говядине, баранине, свинине, телятине, кушаньям, приготовленным из печени, почек, мозгов, рекомендуются красные сухие виноградные вина.

К шашлыкам, плову, блюдам из дичи - ко многим горячим мясным блюдам кавказской и среднеазиатской кухни можно посоветовать красные вина; к рыбным блюдам этой кухни - белые вина; к овощным блюдам и блюдам из домашней птицы - полусладкие белые вина.

К домашней птице и дичи рекомендуются менее экстрактивные и терпкие красные столовые вина - "Абрау-каберне", "Анапа-каберне", "Матраса".

К цыплятам и мелкой дичи, к натуральным или фаршированным котлетам из филе птицы и дичи можно подать полусухое шампанское.

Овощные кушанья (цветная капуста, зеленый горошек, запеченные и фаршированные овощи, грибы) заливают полусладкими винами. К спарже и артишокам подают не очень сладкие марки мускатных вин - "Мускатель".

К сырам, которыми заканчивают обед или ужин и которые подают перед десертом, рекомендуются либо сухие белые виноградные вина, либо шампанское.

К сладким блюдам - шарлоткам, пудингам, воздушному пирогу, гурьевской каше, блинчикам с вареньем, яблокам в тесте, компотам, желе, муссам, кремам, самбуку и т.д. - подают десертные мускаты и токаи "Пино-гри", все марки катеров.

К фруктам, мороженому-пломбир, парфе рекомендуются сладкие сорта шампанского.

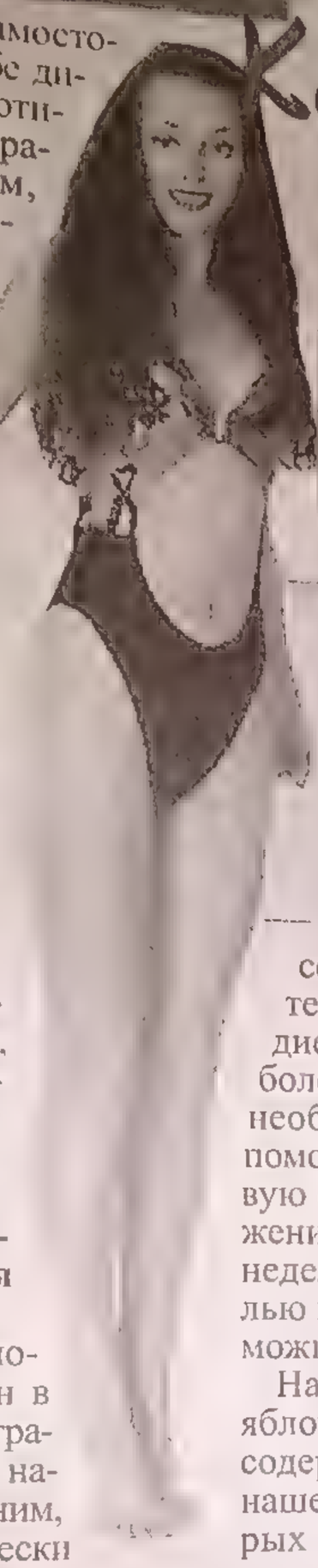
К шампанскому, поданному к столу вне обеда или ужина, рекомендуется подавать различные сыры (швейцарский, советский, горный Алтай, Рокфор), а также сухое печенье, пирожное, торты, сладости, конфеты, фрукты, орехи, фисташки, жареный соленый миндаль.

Шампанское (только не сладкое) по своим качествам и аромату относится к тем редким винам, которые могут сопутствовать различным по своему вкусу блюдам (но, конечно, не острым закускам). Этот напиток можно рекомендовать к праздничному ужину или обеду вместо всех других вин. В этом случае вначале подают более сухие марки, постепенно переходя к сладким. Сладкое шампанское сопровождает сладкие блюда, фрукты.

Хрустальную посуду не мойте в горячей воде, от этого она мутнеет и покрывается сеткой мелких морщин.

Диета

Как выбрать диету и узнать свой ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС?



ДИЕТ, ОБЕЩАЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОЕ ПОХУДЕНИЕ, СЕГОДНЯ ОЧЕНЬ МНОГО. КАК ВЫБРАТЬ ДИЕТУ, КОТОРАЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРИВЕДЕТ К УЛУЧШЕНИЮ ФИГУРЫ И НЕ НАВРЕДИТ ПРИ ЭТОМ ЗДОРОВЬЮ? КОНСУЛЬТИРУЕТ ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА РФ ЕЛЕНОЙ ЮРЬЕВНОЙ КОЛОСОВОЙ.

- Надо сказать, что самостоятельно подбирать себе диету категорически противопоказано людям, страдающим ожирением, особенно если это заболевание осложнено такими недугами, как сахарный диабет, гипертония, ишемическая болезнь сердца. Только врач-диетолог на основе анализов способен составить такой рацион питания, при котором вес бы снижался, не ухудшая состояние здоровья больного. Если избыточная масса тела еще не перешла в стадию болезни, то практически здоровый человек может прибегнуть к помощи популярных диет.

- На что в первую очередь ориентироваться при выборе диеты?

- Подбирая диету, помните: рацион должен в основном состоять из традиционных для вашего народа продуктов. Ведь к ним, можно сказать, генетически приучен ваш организм. Конечно, совсем отказываться от экзотических продуктов не стоит, но в диете они должны быть на вторых ролях. Включать в питание их нужно с осторожностью. Случается, что экзоты вызывают или провоцируют пищевую аллергию. Но самое главное, внимательно изучите диету и прикиньте, сможете ли вы ее соблюдать долго.

- А как долго?

- Всю жизнь. Ведь слово "диета" в переводе с греческого означает образ жизни. Чтобы правильно выбрать диету, необходимо иметь хотя бы общее представление о том, из чего состоят пищевые продукты, какие вещества в них вам необходимы, а какие - вредны.

- Какой же из диет отдать предпочтение?

- При выборе моно-диеты можно ориентироваться на свои вкусовые пристрастия. Испробуйте несколько наиболее вкусных диет и отберите из них три наиболее эффективные. Эти диеты необходимо чередовать. Если с помощью моно-диеты вы в первую очередь хотите усилить снижение веса - соблюдайте ее раз в неделю. С оздоровительной целью проводить разгрузочные дни можно раз в месяц.

На мой взгляд, очень хороша яблочная диета, Ведь в яблоках содержится много необходимых нашему организму веществ, которых больше ни в каких других продуктах нет. Кроме того, яблочная диета отлично снимает отеки и является одним из методов профилактики атеросклероза. Условия диеты таковы: в течение дня постепенно нужно съесть полтора килограмма свежих яблок и не принимать никакой жидкости. Яблоки можно запечь в духовке - все полтора килограмма или частично. Кислые яблоки вызывают аппетит, поэтому их для диеты не стоит использовать.

- Как относиться к диетам, соблюдая которые нужно принимать специальные препараты?

- Для многих женщин такие диеты психологически легче остальных. Подобные комплексы предусматривают примерно следующую систему: выпьете стакан сока - примите желтую капсулу, съедите яблоко - выпейте красную капсулу. Получается, что и есть-то некогда - пока разберешься, когда какие капсулы принимать. Такой график рациона очень дисциплинирует, а строгая самодисциплина - залог успеха любой диеты. Конечно, всю жизнь соблюдать такую диету нельзя. С нее можно начать, чтобы побыстрее добиться снижения веса, а потом перейти на другую диету.

- Во многих диетах оговорено шести - восьмиразовое питание. То есть практически на протяжении всего дня надо что-то есть. Как же тут похудеешь?

- Для поддержания своего веса на определенном уровне, а также в целях профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта, действительно, нужно питаться как минимум 4 раза в день. Очень важный момент - ужин не должен быть позже 7 часов вечера. Если вы ложитесь спать поздно, то незадолго до сна можно легко перекусить - подойдут стакан кефира, нежирный йогурт.

- А как узнать свой идеальный вес?

- Существует много методов. Я чаще всего пользуюсь такой формулой: вес (кг) разделить на рост (м) в квадрате. Допустим, женщина весит 56 кг, ее рост - 1,67 м. Значит, мы 56 делим на 1,67х1,67. Результат - 19. Женщины-астеники - изящно сложенные, с тонкой костью - могут считать свой вес идеальным, если после всех вычислений у них получаются цифры 19, 20. У гиперстеников - женщин с широкой костью - индекс веса должен быть 23, 24. У обладательниц средней комплекции - 21 или 22.

В кухне неприятно пахнет. Налейте на сковороду немного столового уксуса и держите на огне, пока он не испарится.

Вот в чем ЦИМЕС

Дети с удовольствием грызут сырую морковку. Они и не знают, что морковь - не только настоящее лакомство, но еще и источник железа, цинка, кальция и калия, а также каротина и витаминов В, С и Е. Видимо, интуитивно чувствуя, что при тепловой обработке количество полезных веществ существенно снижается, эти же самые дети с отвращением вылавливают отварную морковь из супа. Ну а поскольку взрослым, как правило, грызть морковку уже особенно нечем, приходится все-таки готовить из нее разные блюда. Либо выжимать сок.

С соком понятно - пьем утром или после занятий спортом. А на обед сначала положена закуска. Салатов с морковью - множество. И со свежей капустой (с кислой тоже), и с яблоками, с редиской или репой, по-корейски - с луком, растительным маслом, сахаром и солью. Наконец, просто в натертом виде со сметаной или майонезом, грецкими орехами и изюмом. Моркови по-корейски полным-полно на любом рынке или в супермаркете. Но можно приготовить самостоятельно, я пробовал - получается очень даже ничего себе. Сыпал красный перец, кипятил масло - все на глазок. Теперь для облегчения жизни кулинаров в продаже появились пакетики со специальной приправой, заранее смешанной из нескольких специй.

На третье можно подать запеканку, желе, пюре, кекс из моркови. Для желе нужно отжать один стакан свежего морковного сока, добавить полстакана сахара, четверть лимона и четверть апельсина вместе с кожурой. Отварить, снимая пенку, до прозрачности. Затем положить 5 г желатина, разлить по формочкам и поставить в холодильник.

Чтобы испечь кекс, сначала необходимо приготовить морковную муку. Для этого овощ режут, сушат в духовке, потом толкут в ступе и просеивают через сито, затем смешивают с пшеничной мукой, месят тесто и пекут. Впрочем, все это настолько трудоемкий процесс, что вряд ли кто-нибудь за него возьмется. А вот евреи делают цимес. Это старинное национальное блюдо представляет собою смесь тушенной в молоке моркови и других овощей с добавлением изюма, цукатов, различных фруктов и ягод. Подается как десерт почти на все праздничные обеды.

Наконец, в тяжелые годы Россия всегда спасалась морковным чаем: его без конца пьют герои всяких "Хождений по мукам". Не думаю, что это было вкусно. Кажется, в старых кинолентах вождь мирового пролетариата, отдав несколько вагонов с продовольствием детям, прихлебывал морковную бурду (конечно, без сахара) и "на моркови" творил революцию. Я же, напротив, отнимал у детей баночки с детским питанием и поедал морковно-яблочное пюре по утрам. По моим ощущениям - это лучшая опохмелка.

Евгений Мальчиков

Из тыквы

Запеканка из тыквы, пшеничного хлеба, молока, кураги или изюма

1 кг тыквы, 200 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока, 1/2 стакана кураги или изюма, 1 ст. ложка маргарина, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 2 ст. ложки сахара, 1 яйцо.

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать дольками, отварить в молоке, размять толкушкой, добавить заранее замоченный хлеб, сваренную курагу или изюм, сахар. Массу тщательно перемешать, выложить на сковороду, смазанную маргарином и посыпанную панировочными сухарями, поверхность смазать яйцом, размешанным с 2 ст. ложками молока или воды. Запекать в нагретой духовке 20 мин.

Запеканка из тыквы и творога

1 кг тыквы, 500 г творога, 150 г манной крупы, 2 стакана молока, 4 яйца, 1/2 стакана воды, 50 г сливочного масла или маргарина, сметана, соль, тмин.

Из манной крупы сварить на молоке вязкую кашу. Очищенную тыкву нарезать кусочками и пожарить на сливочном масле или маргарине до готовности. Творог протереть. Смешать манную кашу, жареную тыкву и протертый творог, добавить смешанные с водой 3 яйца, соль, тмин и все тщательно перемешать. Выложить массу на смазанный маслом противень или сковороду, поверхность выровнять и смазать яйцом. Запекать в духовке 20 мин. При подаче полить сметаной.

Оладьи с тыквой

200 г муки, 1 стакан кефира или простокваши, 2 яйца, 150 г тыквы, 1 столовая ложка сахара, 1/3 чайной ложки соли.

Кефир смешать со взбитыми яйцами, солью, мукой, добавить тыкву, натертую на крупной терке, все перемешать. Тесто класть ложкой на разогретую сковороду.

Не варите каши в эмалированной посуде, так как каши в ней пригорают.

Национальная кухня

Киргизская кухня

...в киргизской кухне (баранина, говядина, верблюжатина, конина, свинина и др.) обычно употребляется в вареном виде без каких-либо приправ. Современная кухня включает разнообразные мясные, молочные и мучные блюда. В повседневный обиход киргизов вошли картофель, овощи, фрукты, мед, сахар, кондитерские изделия, птица, яйца, а также (незначительно) рыба. Из известных национальных блюд следует назвать колбасу из конского мяса - чу-чук и ассорти из конины. Популярно очень-риное ритуальное кушанье - бооорсок - жареные в масле нарезанные куски раскатанного теста. Мучные изделия киргизы главным образом употребляют с чаем. Чай пьют утром, до и после обеда, вечером. Своеобразным видом чая является кактаган. Его готовят с молоком, маслом, сметаной и солью. Излюбленным напитком остается кумыс. В большом количестве приготовляют напитки из пшена, толокна, ячменя, пшеницы. В режиме питания киргизов сохранилась старая традиция: наиболее сытную мясную пищу употреблять преимущественно вечером. Многие блюда киргизской кухни схожи с казахскими.

Манты

Баранина или телятина, нарезанный лук, нарезанный кубиками свежий картофель, соль, перец по вкусу, тесто как для пельменей.

Замесить очень крутое тесто из муки и воды с добавлением соли, накрыть его влажным полотенцем и оставить для набухания на 30-40 минут. Затем раскатать жгутами и отрывать по 5 кусочков на порцию, весом 20 г каждый, раскатать в тонкий кружок так, чтобы его края были несколько тоньше, чем середина. Жирную баранину мелко порубить, добавить мелко нарубленный лук, холодную воду, соль и перец и тщательно перемешать. Фарш положить на середину кружочка, края защипать. Затем уложить на смазанные маслом решетки. Варить на пару в течение 30 минут. Готовые манты полить соусом (бульоном с уксусом, сливочным маслом и перцем) или сметаной. Точно так же готовят манты из кислого теста.

Курут (шарики из творога)

Молоко цельное - 1000 г, молоко кислое - 200 г, соль.

Холодное кипяченое молоко заквашивают кислым молоком и оставляют при комнатной температуре. Затем процеживают через марлю (закисшее молоко должно иметь густую консистенцию), гущу солят, выдерживают под прессом 5-6 часов и сушат при температуре 35-40 градусов.

Чу-чук (колбаски)

Мясо (конина) - 400 г, жир конский - 40 г, кишки конские - 40 г, специи, соль.

Мясо, срезанное с ребер, и конский жир (сырец) солят. Подготовленные кишки нарезают кусками длиной 45 см; один конец каждого отрезка завязывают шпагатом; вкладывают мясо и жир одновременно двумя слоями, а концы батона связывают. Колбасу кладут в холодную воду и варят на слабом огне; через час делают проколы и доваривают на слабом огне в течение 1,5 часов; подают охлажденной, нарезав вместе с оболочкой.

Салат «Жаныык»

300 г вареной говядины, 250 г капусты, 2 картофелины, 4 яйца, 150 г консервированного зеленого горошка, 1 яблоко, 1 стакан майонеза, 0,5 стакана консервированной вишни, зелень, перец, соль.

Свежую капусту мелко нашинковать, добавить уксус и прогреть, непрерывно помешивая. Осевшую капусту снять с огня, охладить. Вареные мясо, яйца и картофель, свежие яблоки нарезать небольшими брусочками, добавить зеленый горошек, подготовленную капусту, соль, черный молотый перец, перемешать, заправить майонезом. Готовый салат украсить консервированной вишней (сливой, терном) и зеленью.

Бешбармак по-киргизски

1 кг баранины или конины, 1,5 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 2-3 луковицы, молотый красный и черный перец, соль.

Баранину или конину отварить одним куском в небольшом количестве воды, к концу варки добавить соль и красный перец. Готовое мясо нарезать ломтиками шириной 0,5 см и длиной 5 см. Замесить тесто, как для лапши, тонко раскатать и нарезать крупными квадратами или прямоугольниками, отварить их в бульоне, откинуть на дуршлаг Затем соединить с подготовленным мясом и нарезанным кольцами луком, припущенным в жирном бульоне, добавить соль, черный молотый перец. Отдельно подать бульон.

Консервированная свинина

Мясо окорока или филейной части нарезают ломтиками толщиной от 1 до 1,5 см, солят (20 г соли на 1 кг мяса) и кладут на стол, поставленный под наклоном, на котором выдерживают мясо в течение 5-6 часов для отцеживания сока.

Посоленные ломтики мяса укладывают затем в противень, предварительно смазанный смальцем, и запекают в духовом шкафу до полного подрумянивания поверхности. Затем их переворачивают и продолжают запекать до полного подрумянивания с другой стороны. Ломтики мяса можно также и обжарить.

Запеченное или обжаренное мясо плотно укладывают в стеклянные банки, посыпая каждый ряд небольшим количеством молотого черного перца. Сверху мясо хорошо придавливают и заливают растопленным смальцем.

Наполненные банки закрывают крышками и обворачивают бумагой, во избежание проникновения света и воздуха. Банки ставят в ящик, который необходимо хранить в сухом и вентилируемом месте.

Приготовленное таким образом мясо можно хранить даже в течение всего лета.

«Мимоза»

Лосось в собственном соку (консерва) раздавленная; лук мелко порубленный; морковь отваренная натертая; белок натертый на крупной терке; желток натертый на мелкой терке; майонез.

В указанном порядке уложить слоями. Каждый слой промазать майонезом (не густо), последний слой с желтком не мазать.

Бутерброд «Шууз»

Хлеб, колбаса, яйцо, сыр, кетчуп, укроп, петрушка, салат, огурец, помидор, майонез, пиво.

Нарезать 3 тонких ломтика хлеба, 6 тонких ломтиков колбасы, 6 тонких ломтиков сыра. Нарезать огурец с помидором.

Намазать на кусок хлеба кетчуп, положить на хлеб кусочек колбаски, на колбасу салат, на салат помазанный майонезом кусок хлеба, на хлеб застелить огурцы, на огурчики ломтики сыра, на сыр жареное яйцо, на яйцо салат, на салат кетчуп, на кетчуп хлеб, все в духовку на 3 мин. Все к пиву!

Утка в меде

Утка - 1,8 кг, соевый соус - 5 ст. ложки, мед - 3 ст. ложки, оливковое масло - 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Разделанную утку ошпарить 2 раза кипятком с интервалом 15-20 мин. Затем смешать соевый соус, мед, масло, соль, перец. Частью соуса (примерно 50%) обмазать утку и дать постоять минимум 2 часа (должна же простоять сутки) в накрытой посуде. Перед приготовлением обмазать утку повторно, остатки соуса влить во внутрь. Поставить в духовку без крышки (лучше на решетке) и периодически поливать стекающим жиром. Готова уточка приблизительно через 2-2,3 часа. Подавать нарезанную ломтиками.

Кольца из кальмара и лука

Тушку кальмара нарезать кольцами, посолить, поперчить, окунуть в яйцо, взбитое с водой, обвалять в муке и жарить во фритюре до золотистого цвета. Так же поступить с луком, нарезанным толстыми кольцами. Кольца кальмара и лука, вперемешку, подать к пиву, присыпав слегка мелко рубленной петрушкой или толченым кунжутом. Можно отдельно подать майонез.

Кисель яблочный

6-8 яблок, корицы, 1/2 лимона, 1/2-1 стак. сахара, 1/2-3/4 стак. картофельной муки.

Яблоки мелко нарезать, разварить в воде с куском корицы, процедить сквозь сито; 5 стаканов этого сока смешать с сахаром, отертым о лимонную цедру, выжать сок из 1/2 лимона, вскипятить, влить муку, разведенную 1 стаканом остывшего яблочного отвара, хорошенько вскипятить, не переставая мешать.

Жареный сыр

Сыр (только сулугуни или адыгейский - свежий), сливочное масло.

Нарезать сыр ломтиками толщиной 1-1,5 см, обжарить на масле до образования золотистой корочки. Есть сразу, самая подходящая и быстрая закуска к натуральному молодому вину.

В копилку

Торт "Рафаэлло"

Торт очень простой и вкусный.

Коржи: 3 стакана муки, 12 ложек растопленного маргарина, 1 стакан сахара, пакет растворенного в молоке аммония, 1 яйцо. Крем: 1 пачка кокосовой стружки, 250-300 г маргарина (легкое масло), заварной крем, 1 стакан сахара.

Перемешать компоненты для коржей, разделить на 6-8 частей, испечь коржи. Коржи должны быть слегка румяными. Теперь крем - перемолоть на кофемолке 1 пачку кокосовой стружки и 1 стакан сахара. Взбить миксером маргарин, стружку, сахар. Взбивать долго - 15 мин. Добавить 1/2 литра заварного крема, предварительно охлажденного. Взбивать еще 10 мин. Перемазать коржи, посыпать стружкой или обмазать глазурью. Выдержать в холодильнике 24-36 часов.

Гречневая каша

На 250 г гречки - 450-500 мл воды.

Гречку перебираем и обжариваем на сковородке. Как бы подсушиваем - тогда она лучше впитывает воду, и вкус у нее совсем другой выходит. В кастрюльке кипятим воду, добавляем в нее соль. Выкладываем ее в кастрюльку для микроволновки, заливаем кипятком. Закрываем крышкой и ставим в микроволновку на 10 мин. при 60% мощности. Перемешиваем один или два раза. По истечении этого времени кастрюльку достаем, перемешиваем еще раз и добавляем масло. Определяем степень готовности гречки и, если еще не все - ставим минут на 3-6 в зависимости от степени готовности. Перед подачей на стол даем отстояться минут 5-7.

Салат из шампиньонов с сыром

На 200 г шампиньонов нужно лишь 100 г твердого сыра (очень вкусно с сыром "Особый"), 50 г сметаны, перец, соль, укроп с петрушкой.

Отвариваем шампиньоны и измельчаем. Сыр трем на терке (или с помощью комбайна). Перед тем, как натирать сыр, его лучше положить на 5 минут в морозильник.

Выкладываем шампиньоны и сыр в салатник, перчим и солим. Заливаем сметаной и перемешиваем. Сверху посыпаем мелко порезанными укропом и петрушкой.

Жюльен из шампиньонов

250 г шампиньонов, масло, 10 г муки, 1 яйцо, 100 г сметаны.

Шампиньоны мелко нарезать соломкой или ломтиками, ошпарить и жарить в масле (много) до мягкости. Пассеровать в масле муку, добавить грибы и выложить в кокотницы. Взбить яйцо, добавить сметану, залить грибы и запекать. Вместе (или вместо) с яйцом можно добавить тертый сыр (много) и посыпать им. Это - классический рецепт, а дальше - бесконечные вариации.

Салат из зеленого лука

2-3 пера зеленого лука, 1/4 яйца, сваренного вкрутую, 1 ч. ложка растительного масла или 1 ч. ложка сметаны.

Очень мелко нарежьте перо зеленого лука и смешайте его с мелко нарубленным яйцом и растительным маслом.

Салат "Привяжи к себе мужа"

1 стакан риса, 4 яйца, 1 свежая рыба (или 2 банки консерв.), 1 лимон, красный перец, соль, 100 г сметаны, 100 г майонеза.

Рис тщательно перебрать и, доведя до кипения, снять с огня (отставить в сторону, чтобы он дошел до готовности). Рис должен получиться рассыпчатым. Одновременно с приготовлением риса замариновать лук. В глубокую тарелку или чашку положить мелко порезанный лук и залить его уксусом и кипятком. Рыбу разделать, разрезать на мелкие кусочки. Все смешать, добавить вареные яйца. Смешать майонез и сметану в пропорции 1:1 и выжать туда лимон. Выложить в миску все ингредиенты (рис и лук должны остыть). Залить все это заправкой на вкус, добавить красный перец и соль.

Картошка, запеченная в духовке

Очищенная от кожуры картошка, зелень (петрушка, укроп), соль и приправы по вкусу, растительное масло, можно сыр.

Картошка режется более-менее крупными кусочками. Противень покрывается тонким слоем растительного масла. На него выкладывается картошка, желательно одним слоем. Картошка посыпается тертым сыром, солью и приправами. Можно местами положить небольшие кусочки масла. Противень ставится в духовку при температуре 250-300°С, до готовности, посыпать зеленью.

Рулет "7 минут"

1 стакан муки, 1 стакан сахара, 4 яйца.

Перемешать, вылить на лист и выпекать в горячей духовке 7 минут. Накрыть пергаментом и свернуть рулет. Дать немного остыть, развернуть, снять бумагу, смазать вареньем и закатать рулет.

В копилку

Ежики к пиву

200 г бекона, 200 г сыра, 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, маленькие деревянные палочки.

Порезать тонкими (но не слишком) полосками бекон, на каждую полосочку (длина может быть разная) положить по тонкому кусочку сыра, все это свернуть рулетиком, скрепить, обмакнуть в яйцо, затем - в сухари, опять в яйцо и сухари. Жарить во фритюре

Завтрак по-чешски

Булка белая, 100 г сыра, 0,5 лука репчатого, яйцо.

Лук порезать. Сыр потереть на крупной терке. Все перемешать и добавить сырое яйцо. Булку порезать на кусочки. Смесь из лука, яйца и сыра уложить на каждый кусочек булки, сколько хватит. Выложить на сковороду с маргарином. Поджарить на маленьком огне до образования золотистой корочки.

Запеканка из сыра

1 кг грибов (лучше опята), 100 г майонеза, 100 г плавленого сыра, 3 шт. картофеля, 1 лук, 2 шт. чеснока, 3 помидора, 1 болгарский перец, соль, зелень.

Обжарить грибы на подсолнечном масле. Нарезать картофель колечками. Порезать перец, лук, чеснок и помидоры (как Вам больше нравится). Натереть сыр на терке.

Все подготовленные продукты аккуратно выложить на противень, не забыв при этом поперчить и посолить. Залить все майонезом, сверху покрошить сыр. Выпекать в духовке примерно 15-20 минут. Подавать с зеленью.

Баклажаны по-арабски

Баклажаны - 200 г, лук репчатый - 30 г, чеснок - 5 г, масло оливковое - 30 г, морковь - 20 г, сельдерей - 20 г, помидоры - 50 г, зелень петрушки - 5 г, соль.

Баклажаны разрезают по длине пополам, отделяют ножом мякоть от кожицы. Пассеруют на оливковом масле мелко нарезанный лук, добавляют очень мелко нарезанные чеснок, морковь и вареный сельдерей, вынутую из баклажанов мякоть, солят и все хорошо перемешивают. Полученным овощным фаршем заполняют кожурки баклажанов и раскладывают их на смазанной маслом сковороде или противне.

Каждую половинку баклажана накрывают ломтиком помидора и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. Запекают в жарочном шкафу в течение 20 минут, подают в холодном виде.

Кружочки из кабачков

Кабачок 1 шт., сыр 300 г; зелень, мука 200 г, специи, соль.

Кабачок порезать на кружочки. Муку перемешать с солью и, по желанию, со специями. Обвалять в этом кабачковые кружочки. На большой сковороде разогреть масло (растительное).

Мелко порубить зелень и натереть на терке сыр или просто порезать его тоненькими ломтиками, чтобы умещались на кружке кабачка. Кружочки обжарить с одной стороны, затем с другой, в процессе жарки на обжаренную сторону положить зелень, сверху сыр, несколько мгновений - он оплавляется, и продукт готов.

Плавленый сыр по-швейцарски

1 зубчик чеснока, 800 г жирной брынзы, 80 г сыра (любого), 80 г сыра «Эменталь», 2 стакана белого вина, 4 столовые ложки крахмала или муки, 4 рюмки коньяка, черный перец.

Глиняный горшок (глазурованный) натереть изнутри зубком чеснока и положить в него брынзу и сыр, нарезанный тонкой соломкой. Прибавить вино, разведенные крахмал или муку, коньяк и черный перец.

Горшок поставить сперва на слабый нагрев и непрерывно помешивать смесь, выписывая рукой восьмерку, а затем постепенно усиливать нагрев и варить массу до гладкой консистенции. Подать в том же горшке, в котором сыр приготовлен.

Сыр к завтраку

200 г твердого сыра, 2 яйца, 1/2 стакана муки, 50 г жира.

Сыр нарезать прямоугольными кусочками толщиной около 1 см. Яйца разбить в отдельную миску и хорошо размешать. Муку высыпать на широкую тарелку. Подцепив вилкой кусочек сыра, обвалять его в муке, затем в яйце и снова в муке. Таким образом подготовить все кусочки сыра и обжарить их на сковороде с жиром со всех сторон, следя за тем, чтобы сыр не потерял своей формы. Этот сыр хорошо подать к утреннему кофе или чаю.

Талка

2 шт. картофеля, 50 г сыра, масло растительное (любое).

Очистить 2 картофеля, потереть на терке (средней) и выложить эту массу на разогретую сковороду (налить масло).

На медленном огне поджарить сначала с одной стороны и аккуратно перевернуть блинчик на другую сторону. Сыр тоже потереть на терке и посыпать картофельный блинчик. Получится очень вкусно и, главное, быстро.

В копилку

Уха рыбацкая

2 литра воды, 400 г рыбной мелочи (ерши, окуни), 400 г судака или налима, 5 картофелин, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 10 горошин перца, 1 пучок зелени, лавровый лист, соль.

Мелкую рыбу выпотрошить, положить в марлю и завязать узлом. Залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, положить нарезанную петрушку, 2 целые луковицы, лавровый лист, посолить и продолжать варить в течение часа при слабом кипении, периодически удаляя пену. После этого положить подготовленные заранее порционные куски крупной рыбы и специи, если нужно - досолить. Варить еще 20 минут.

Готовый бульон заправить сливочным маслом и подавать, посыпав рубленой петрушкой. В каждую тарелку положить порционный кусок рыбы.

Кролик с черносливом

100 г кролика, 10 г сала свиного топленого, 10 г маринада, 50 г чернослива, 100 г бульона, 20 г джема черносмородинового, 4 г муки, 100 г гарнира.

Обработанную тушку кролика разрубить на порционные куски, сложить в не окисляющуюся посуду и, залив маринадом, поставить в холодное помещение на 24 часа.

Вынутые из маринада куски обжарить со свиным салом, залить бульоном, сваренным из обжаренных мясных костей, добавить маринад, в котором находилось мясо до жарки, вымытый чернослив и тушить.

Когда мясо будет готово, сок, в котором оно тушилось, слить в отдельную посуду, добавить в него пассерованную пшеничную муку, джем черносмородиновый, прокипятить и процедить в посуду с мясом, после чего снова прокипятить.

Подать мясо на тарелке с соусом и черносливом. К мясу можно подать рассыпчатую рисовую кашу, крупяные или мучные клецки.

Кролик, запеченный с яйцом

100 г кролика, 150 г картофеля, 5 г масла топленого, 1 яйцо, 30 г сметаны, 10 г лука зеленого.

Задние ножки и почечную часть тушки жарить в жарочном шкафу до готовности, затем, отделив кости, нарезать мясо поперек волокон тонкими ломтиками по 3-4 на порцию.

На дно порционной сковороды, смазанной маслом, положить слой ломтиков вареного картофеля, а на них - ломтики мяса, которые снова покрыть ломтиками картофеля.

Сырое яйцо смешать со сметаной и мелко нарезанным зеленым пуком, посолить. Залить этой смесью мясо с картофелем и запечь в жарочном шкафу. Так же можно приготовить кролика си рассыпчатой рисовой, пшеничной или гречневой кашей, с отварными макаронами, домашней лапшой или фасолью.

Подать запеченное мясо на той же сковороде, на которой оно запекалось.

Поджарка из кролика

80 г кролика, 5 г сала свиного, 30 г грудинки, 40 г грибов, 20 г лука, 4 г муки, 75 г бульона, 30 г сметаны или 20 г томат-пюре, 5 г соуса «Южный», 100-150 г гарнира, зелени.

Жареное или вареное мясо кролика, копченую свиную грудинку без кожи и свежие белые грибы или шампиньоны нарезать брусочками длиной не более 30 мм и толщиной 5-6 мм.

Грудинку вместе с нашинкованным репчатым луком поджарить на сковороде с жиром, после этого присоединить грибы, когда они поджарятся, положить мясо и, помешивая, жарить еще несколько минут, так, чтобы мясо хорошо прогрелось и пропиталось жиром. После этого посыпать пшеничной мукой, подсушенной, как для соусов, перемешать, добавить коричневый мясной бульон, сметану или томат-пюре, острый соус «Южный» или «Московский», прокипятить и посолить по вкусу. Это блюдо можно готовить также и без грибов.

Подать поджарку с картофельным пюре.

Шницель из кролика

100 г кролика, 10 г яйца, 15 г хлеба пшеничного, 5 г сыра, 15 г сала свиного топленого, 150 г гарнира.

Мякоть задней ножки или почечной части тушки кролика нарезать по 2 куска на порцию. Отбить до толщины 0,5 см, перерубить сухожилия, побить с обеих сторон тупой стороной клинка ножа, затем, окунув нож в холодную воду, обровнять куски с краев и сгладить поверхность. После этого смочить куски сырым яйцом и запанировать в крошках пшеничного хлеба, смешанных с тертым сыром. Жарить на топленом масле или свином сале.

Подать с любым овощным гарниром, картофельным или фасолевым пюре или картофелем жареным. Кроме того, к шницелю можно подать огурцы, помидоры или зеленый салат.

Картофель жареный

10 картофелин, 5 ст. ложек растительного масла, зелень укропа или петрушки, соль по вкусу.

Картофель очистить, вымыть, нарезать ломтиками, можно с помощью гофрированного ножа, вновь промыть в холодной воде, обсушить, положить слоем на горячую сковороду с маслом и жарить при равномерном нагревании до готовности. Можно запечь в духовке. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

В копилку

Салат из овощей с мясом или рыбой

Вареная говядина, курица или рыба 30 г, по 1/4 картофелины, свежего или соленого огурца, помидора, 1 ч. ложка зеленого горошка, 2 листика салата, сметана или растительное масло 2 ч. ложки.

Вареный очищенный картофель, свежие огурцы и помидоры нарезать мелкими ломтиками, добавить к ним вареный зеленый горошек и мелко нашинкованный салат. Подготовленные продукты сложить в мисочку, заправить растительным маслом. Затем в салат положить отварное охлажденное, нарезанное на мелкие кусочки мясо (или рыбу). Можно давать ребенку с двух с половиной лет.

Рулет с яблоками

600 г яблок, 1 стакан сахара, 100 г творога, 100 г масла или маргарина, 1 стакан муки.

Очистите от кожицы и сердцевины яблоки, разрежьте каждое на 8 частей и каждую часть нарежьте поперек тонкими пластинками. Масло разотрите с творогом в однородную массу, посолите, соедините с мукой. Полученное тесто разрежьте пополам и поставьте в холодильник на 3 часа. Остуженное тесто раскатайте на 2 коржа. Каждый корж покройте нарезанными яблоками, сверху густо засыпьте сахаром, сверните рулетом, смажьте яйцом и поставьте печь в духовку со средним жаром. Когда рулет хорошо зарумянится, выньте из духовки.

Салат из редьки с колбасой

Редька, колбаса копченая - 200 г, 2 яйца, лук репчатый - 1 шт, соль, майонез - 100 г.

Редьку натереть на терке, мелко порезать колбасу, яйца сварить и мелко покрошить, порезать лук, все это смешать в одной посудине и посолить по вкусу, добавить майонез.

Салат из помидоров с горошком

Помидоры - 4-6 шт. средней величины, очень спелые, зеленый горошек - 1 банка, лук - 1 большая луковица, вареные вкрутую яйца - 3 шт., майонез 2 ст. л., зелень, перец, соль.

Лук нарезать тончайшими кольцами (чтобы сквозь них можно было читать), сложить в дуршлаг и погрузить на пару минут в кипяток. Затем стряхнуть. Помидоры нарезать поперек кружочками, добавить горошек, нарезанные яйца, соль, перец, майонез. Здорово будет добавить любую зелень, какую любите, советую базилик и петрушку, но не слишком много. Все аккуратно смешать.

Запеканка из фарша и картошки

На 8 порций: 1 ст.л. масла, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 кг фарша из свинины, 1 ст.л. муки, 500 мл бульона, 1 ч.л. сушеного тимьяна, 2 ст.л. соевого соуса, 4 ст.л. томатного пюре, 1,5 кг картошки, 2 ст.л. масла.

Разогреть духовку до 190°С. Разогреть на сковороде масло и несколько минут обжаривать лук и чеснок. Затем добавить фарш и жарить до тех пор, пока он не станет коричневым. Вмешать в фарш муку. Вылить бульон, добавить тимьян, соевый соус и томатное пюре. Довести до кипения, а затем на маленьком огне варить минут 30. В то же время варить картошку в подсоленной воде 10 минут, откинуть на дуршлаг и затем порезать дольками. На дно формы, смазанной маслом, выложить фарш и сверху дольки картошки. Повторить еще раз, последним слоем должна быть картошка. Сверху положить кусочки масла и выпекать в духовке около 1 часа.

Салат "Птичье гнездо"

Картофель 6 шт., паштет 150 г, 3 яйца, майонез, сметана.

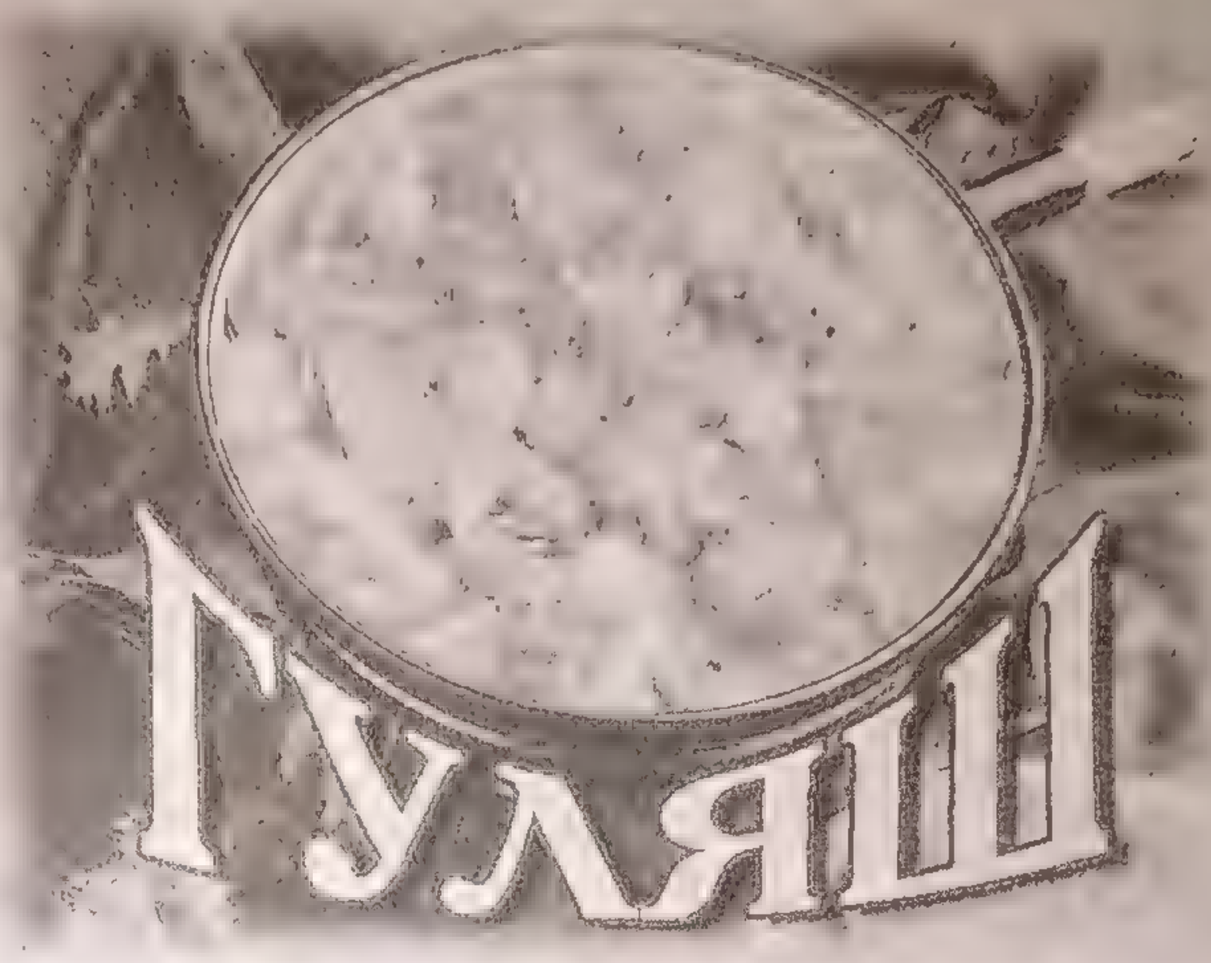
Картофель обжарить соломкой, выложить на тарелку по краю. Сверху залить майонезом и сметаной. Яйца сварить вкрутую, белки натереть, желтки смешать с паштетом. Скатать шарики и выложить в середину тарелки.

Запеканка из картошки с мясом

На 6 порций: 2 ч.л. масла, 2 луковицы, 3 дольки чеснока, 1 красная паприка, 1 зеленая паприка, 250 г фарша, 120 г коричневых или белых консервированных бобов, 2 ст.л. томатного пюре, 1 банка измельченных помидоров, 1 бульонный кубик, 1 лавровый лист, 1 ст.л. измельченной петрушки, 1 ч.л. соли, 0,5 ч.л. черного перца. Картофельное пюре: 8 картофелин, 2 ч.л. масла, 4 ст.л. молока, 0,5 ч.л. соли.

Нагреть масло в сковороде и обжарить лук, чеснок и паприку, нарезанную кубиками.

В другой сковороде обжарить фарш и слить лишний жир. Фарш добавить к смеси из паприки, туда же добавить бобы, предварительно слив из них жидкость, томатное пюре, измельченные помидоры, бульонный кубик и приправы. Тушить под крышкой до тех пор, пока не будет готово картофельное пюре. Очистить картошку, нарезать кубиками и варить в соленой воде до готовности. Слить жидкость и слегка подсушить картошку, добавить масло, молоко и соль, смешать пюре. Вытащить из мясной смеси лавровый лист и вылить смесь в глубокую форму. Сверху покрыть ровным слоем пюре. Выпекать при температуре 200°С около 15 минут, пока поверхность не зарумянится. Подавать с салатом из сырых овощей.



Именно это блюдо у нас чаще всего готовится неправильно. Мы считаем, что это второе. На самом же деле - это полупервое, полувторое, подобное густым казахским то ли супам, то ли вторым и, скажем, настоящей солянке или окрошке. Всех, страдающих язвой желудка, гастритом или подобными заболеваниями, прошу принять мои глубочайшие извинения. Блюдо это не для вас - перца в нем не жалеют. Я желаю вам здоровья и обязательно расскажу в дальнейшем о чем-нибудь попреснее. А для настоящего гуляша нужно иметь здоровый желудок.

Возьмем мяса хороший кусочек, граммов на восемьсот как минимум. Мяса возьмем из грудинки или из лопатки, с жирком. Нарежем его на довольно мелкие кусочки, чуть крупнее, чем для бефстроганова. Нарежем красивенько, так чтобы в каждом кусочке мяса была прирезь жира.

Теперь следующая составляющая - лук. Берем две луковицы среднего размера и мелко рубим. Обжарим этот лук в каком-нибудь кулинарном жире - хоть в рафинированном масле, хоть в нутряном сале, это не так важно. Доведем его до средне-коричневого тона - даже еще не коричневого, а скорее золотистого. Ничего не подгорело, мы уловили тот самый момент и немедленно бросили туда нарезанное кусочками мясо. Видите, вода из лука уже выпарилась, теперь - очередь воды из мяса.

Тут-то мы берем фирменную пряность Венгрии - красный перец; лучше всего кайенский. И на это количество мяса спокойно берите чайную ложечку красного перца. Наберите ее, посмотрите, ужаснитесь по-настоящему тому, что будет, когда вы это высыплете в блюдо - и отсыпьте часть, которая по вашему мнению является излишней (ну, не венгры мы, куда от этого деваться), а все остальное сыпьте в гуляш. Что еще стоит туда добавить? Как ни странно, можно черного перца - для запаха. Когда мясо обжарится, добавим воды и стакан красного вина, оставим тушить до мягкости.

Приготовим для гуляша картошку. Нарежем ее достаточно крупно, чуть больше, чем мяса. Можно просто порезать ее достаточно крупными кусочками и бросить в гуляш, когда мясо станет достаточно мягким. А некоторые рекомендуют картошку предварительно обжарить. Давайте попробуем, мне это симпатично. Обжарим картошку в масле на очень сильном огне не до готовности, а до хорошей корочки. А тем временем нарежем сладкого перца, причем тут уже лучше чисто для цвета выбирать не зеленый, а красный. Сердцевинку благополучно удалим, перца возьмем достаточно много, примерно половину количества мяса, и столько же помидоров. Можно ли обойтись без помидоров, томат-пастой? Иногда я это даже рекомендую, как, например, в борще. А вот в гуляше помидоры хороши свежие. Нарежьте их достаточно мелко. Вот все и готово.

Теперь возьмем ложечку муки и высыплем ее на чистую сковородку. Будем вот так вот помешивать, пока мука не станет светло-коричневой, и в этот самый момент добавим большую ложку сливочного масла. Перемешаем еще раз, но не дадим ей потемнеть. Сразу разведем ее водичкой или бульоном и этот загуститель тоже выльем в наш гуляш. Вот теперь блюдо можно и посолить. Как я уже говорил, овощные блюда солите сразу, а мясные - потом. Пусть мясо будет посочнее. Обратите внимание на густоту гуляша - он гуще даже наваристого борща. Но это, во всяком случае, не мясо с подливкой, к которому картошка подается отдельно. Гуляш - это суп. Но настоящий суп, для тяжело работающего человека. Чтобы ложка в нем стояла торчком, чтоб, съев тарелку такого супа, можно было встать из-за стола совершенно сытым и даже налить себе к супу рюмку чего-нибудь венгерского.

Ну а теперь подадим гуляш на стол. Мы его обычно варим в кастрюле, но это в основном от отчаяния, потому что нет большого глиняного горшка, замечательной посуды для варки. Боюсь, что это уже закон природы - чем дальше от цивилизации, тем лучше кухонная посуда.

Гуляш здорово подать именно в глиняной миске, с большой деревянной ложкой. К нему режутся крупные ломти серого хлеба, подается даже, если хотите, что-нибудь покрепче - на фоне гуляша вы все равно этой крепости не ощутите. Попробуем суп из страны, которая дала музыкантам Имре Кальмана, математикам - Яноша Бойяи, поэтам - Шандора Петефи, а всем любителям развлечений - архитектора Эрне Рубика, который думал, что придумал игрушку для развития пространственного воображения у слабоумных детей, но сам удивился, как их сейчас много. Итак, Венгрия сейчас перед вами, в вашей тарелке.

Публикации
Бориса Бурды

Копченую колбасу будет легче очистить,
если перед чисткой подержать ее в холодной воде

На сладкое

Пирожки и булочки

Пирожки из слоеного теста

Мука 3 ст., масло сливочное 400 г, вода 3/4 ст., яйца 2 штуки, лимонная, кислота или уксус 5-6 капель, соль 1/3 ч. л.

Просеянную муку высыпают на стол, из 2,5-2 стаканов замешивают на воде и яйцах тесто с добавлением нескольких капель лимонной кислоты и соли. Тесто, покрытое салфеткой, оставляют на 10-15 минут, после этого его раскатывают в пласт толщиной 1-1,5 см. На середину теста кладут размятое с мукой (1/2 стакана) сливочное масло, которое разравнивают посередине пласта. Тесто защипывают так, чтобы масло получилось как бы в конверте. Конверт осторожно раскатывают скалкой ровной полоской шириной 20-25 см и толщиной 1 см, затем аккуратно складывают вчетверо на доску, подпыленную мукой, и выносят на холод на 30-40 минут. Охлажденное тесто вновь раскатывают таким же образом, складывают вчетверо и вновь выносят на холод. Эта процедура повторяется и в третий раз, после чего тесто разделывают на требуемые изделия. Слоеное тесто с маслом можно складывать в три слоя, но этот процесс повторяют не три раза, как в первом варианте, а четыре. Из раскатанного пласта слоеного теста толщиной 0,5 см нарезают выемкой или стаканом кружочки, которые с помощью перышка слегка смачивают водой. На середину кружка кладут фарш, накладывают второй вырезанный кружок теста, затем каждый пирожок обжимают рукой, придавливая края пирожка так, чтобы они соединились. Сформованные пирожки кладут на лист, слегка смоченный водой, и смазывают сверху взбитыми яйцами. После этого немедленно ставят в печь при температуре 260-270°С на 10-15 минут.

Пирожки с шоколадной подливкой

Мука 3 ст., желтки 6 шт., сливочное масло 60 г, сахарная пудра 50 г, молоко 2 ст., ром или коньяк 20 г, дрожжи 20 г, жир, соль. Подлива - шоколад 5 долек, сахар-песок 2 столовые ложки, сливки 150 г, желтки 3 шт.

Муку, желтки, растопленное сливочное масло, ром или коньяк, сахар и соль смешивают с разведенными в теплом молоке дрожжами, хорошо вымешивают и отставляют в теплое место для брожения. Когда тесто подойдет, на доске, посыпанной мукой, раскатывают пласт толщиной в 1,5 см и снова отставляют в теплое место для подъема. Затем чайной ложкой отделяют из общего куска небольшие кусочки, бросают их в посуду с большим количеством горячего жира и обжаривают со всех сторон. Подают на стол с шоколадной подливкой, которую готовят так на слабом огне: взбивают растопленный шоколад, желтки, сливки и сахар. Сняв с огня, продолжают взбивать венчиком до полного охлаждения.

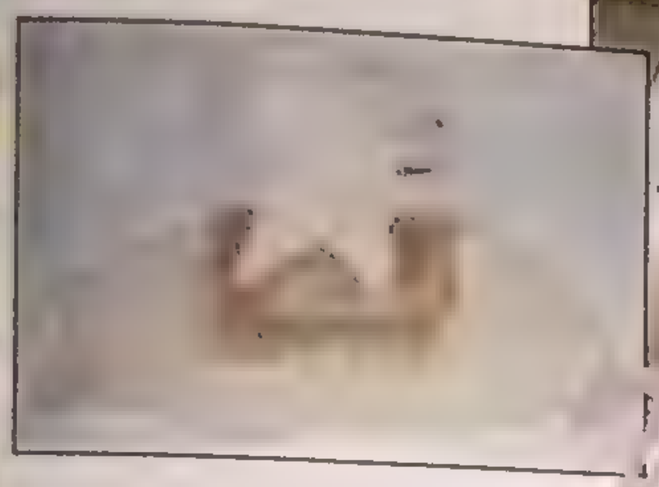
Пирожки с грибами

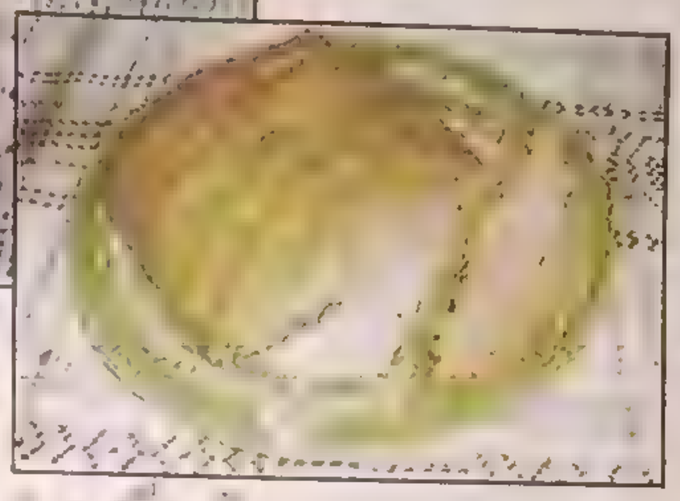
Мука 7 ст., молоко 2,5 ст., масло сливочное 50 г, сахар-песок 1 ст. л., яйца 2 шт., соль 1 ч.л., дрожжи 40 г, жир для обжарки 400 г.

На теплом молоке готовят опару из дрожжей и муки, взятой в половинной норме. Хорошо вымешанную опару ставят в теплое место на подъем. В готовую опару кладут все оставшиеся продукты. Тесто вымешивают до состояния гладкости и ставят на подъем на 1- 1,5 часа. После этого еще дважды перебивают тесто, выкладывая его на стол, подпыленный мукой. На столе тесто разделывают на маленькие булочки, которые после небольшой расстойки в течение 10-15 минут раскатывают на круглые лепешки. На лепешки кладут грибной фарш. Края лепешек защипывают и придают им форму пирожка. Сформованные пирожки ставят на расстойку на 10-15 минут, после чего жарят на сковородке с растопленным жиром или растительным маслом. Во время жарки пирожки переворачивают вилкой с одной стороны на другую, чтобы они подрумянились. Если пирожки печь на металлических листах, то тесто надо замесить круче.

Домашний пирог

Вроде обычный пирог. Единственной особенностью является то, что филе рыбы не режется, а укладывается целиком, что немного сокращает время приготовления и дает красивый вид на срезе. Лука желательно брать по-





Пирог с рыбой и луком

больше, чтобы он составлял половину высоты рыбной прослойки. После нарезания ломти пирога могут разламываться по луковому слою, поэтому при желании лук перед укладкой на тесто можно смешать с сырым яйцом (но такое сочетание вкусов не всем нравится).

СОСТАВ:

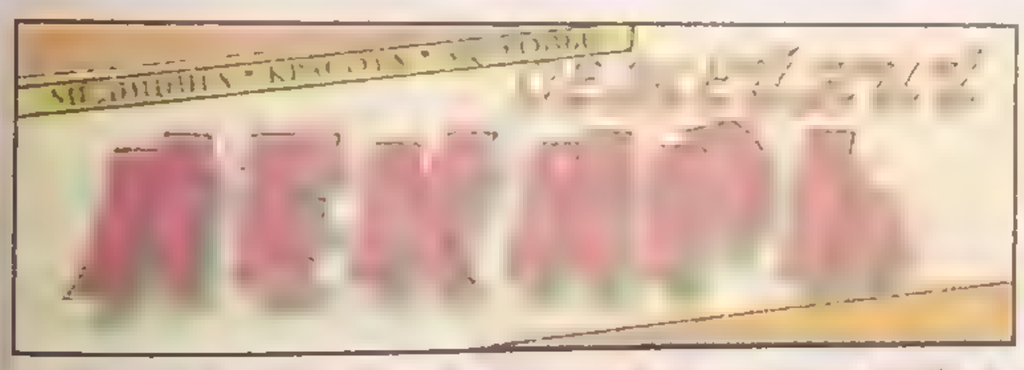
250 г слоеного теста, 400 г рыбного филе, 2~3 крупные луковицы, 2/3 ч. л. соли, 1/2 ч. л. перца, при желании - 1/3 ч. л. сахара.

Рыбное филе (лучше брать рыбу малокостных пород) обсыпать солью и перцем, а при желании - сахаром, и оставить мариноваться на время приготовления лука. Лук порезать четвертькольцами. Обжарить на среднем огне (на растительном масле) при помешивании до легкого красновато-коричневого цвета. Лук при этом должен остаться сочным, а не выжариться до хруста. Готовый лук выложить в тарелку, отцеживая лишнее масло, и оставить остывать. Слоеное тесто раскатать в прямоугольник со сторонами:

длина = длина рыбного филе + 6 см;

ширина = ширина филе х 2,5.

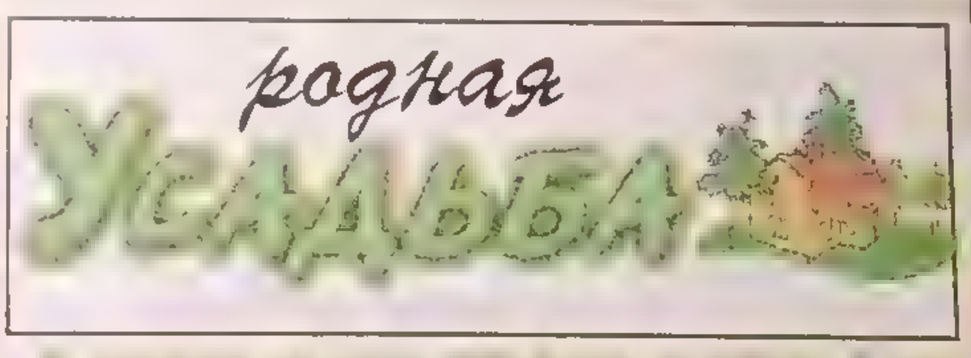
На середину теста выложить лук, на лук - филе. Края теста с двух сторон нарезать наклонными полосками шириной 1,5-2 см. Полосы переплести. Верх пирога смазать сырым яйцом или растительным маслом. Выпекать в разогретой до 180°С духовке 30-45 мин. Готовый пирог можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.



В свежем номере "Семейного лекаря" мы будем лечить самые передовые заболевания. Иными словами те, которыми страдает почти каждый. Это и остеохондроз, и атеросклероз, и проблемы с желудочно-кишечным трактом, и сердечные недуги, и постоянно ноющие суставы. Определимся с опасными сигналами истощенной нервной системы и позовем в помощь фитотерапию, вообщем, подлечим измотанные нервишки.

Мужчины, обратите внимание на 18 полосу. Очень часто, почувствовав боль, с которой неловко обращаться даже к врачу, вы все списываете на авось, не узнав, признаками, симптомами каких заболеваний была эта самая боль. Быть может этот материал заставит вас более внимательно относиться к своему здоровью. Кстати, странничка красоты будет вам также не безынтересна.

А еще расскажем о лечебных свойствах кресина, гликы, капусты и еще о многом другом, что также является полезными для здоровья.



В нашем очередном "Родном уголке" мы [illegible] Нет огородов в сельской местности, где бы среди петрушки, моркови и [illegible] уже зеленеют [illegible] нуки от [illegible] Ах, [illegible] бе! А [illegible] бах, [illegible] толка обоями.

В копилку

Капуста по-корейски

Нашинковать велок, добавить к нему шесть морковок, натертых на крупной терке, и одну средних размеров свеклу, 2 головки чеснока, очищенных и мелко нарезанных, 1/2 чайной ложки красного молотого перца, все перемешать и плотно уложить в трехлитровую банку.

Приготовить заливку: на 1,5 литра воды 2 ст. ложки соли с горкой, полстакана сахара, 6 горошин черного перца, 2-3 гвоздики. После закипания воды добавить 11 столовых ложек подсолнечного масла, в конце кипения влить 2 ст. ложки 9-процентного столового уксуса.

Залить капусту, закрыть банку марлей и поставить до утра. А утром - приятного аппетита!

Тамийя

Фасоль - 150 г, лук репчатый - 80 г, масло растительное - 10 г, чеснок - 5 г, зелень петрушки - 30 г, яйцо - 1 шт.; перец молотый черный и красный, соль.

Фасоль, замоченную накануне приготовления блюда, растирают в ступке с репчатым луком, предварительно нарезанным кружочками и поджаренным в растительном масле, чесноком и мелко нарезанной зеленью петрушки. Все это размешивают с яйцом, приправляют солью, черным и красным молотым перцем. Из полученной массы формируют шарики величиной с грецкий орех и поджаривают их на горячем растительном масле до бронзового цвета.

Рагу из овощей

По 250 г картофеля и моркови, 200 г белокочанной капусты, 100 г репы или брюквы, 100 г зеленого консервированного горошка, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, зелень, соль по вкусу.

Овощи почистить, промыть, нарезать и сложить в кастрюлю и влить стакан воды. Закрыть крышкой и поставить на слабый огонь преть. Когда вода почти вся выпарится, добавить растительное масло и, если овощи не готовы, еще 1/2 стакана воды. Перед подачей посолить, посыпать зеленью.

Помидоры с чесноком и брынзой

1 кг помидоров, 2 ст. ложки растительного масла, 2-3 ст. ложки брынзы, 3 зубчика чеснока, черный молотый перец, зелень укропа, листья зеленого салата, соль по вкусу.

Помидоры разрезать пополам, половинки на срезе приправить солью и перцем. Обжарить с обеих сторон. Блюдо выложить листьями зеленого салата, на них положить обжаренные помидоры, посыпать натертой брынзой, мелко нарезанным чесноком, зеленью укропа.

Шницель из кролика, запеченный под соусом

75 г кролика (мякоть), 8 г сала свиного внутреннего, 10 г молока, 5 г сала свиного для жарки, 5 г масла сливочного, 100 г стручков фасоли, 100 г соуса молочного, 8 г сыра, перца.

Мякоть задних ножек и почечной части кролика пропустить через мясорубку вместе с внутренним свиным салом, добавить молоко, посолить и хорошо перемешать. Разделать на круглые или овальные лепешки толщиной 5-6 мм по одной штуке на порцию и поджарить их на жире с обеих сторон. На блюдо или порционную сковороду положить ровным слоем вареные стручки фасоли, заправленные маслом, или зеленый горошек, а сверху - обжаренное мясо. Все залить горячим молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в хорошо нагретом жарочном шкафу до образования на поверхности соуса румяной корочки. Так же можно готовить шницель, запеченный с фасолью в молочном соусе, отварными макаронами, жареными кабачками, брюссельской капустой, картофельным пюре и т. п.

Вместо молочного соуса можно залить шницель с гарниром сметанным или луковым соусом и запечь. Подать шницель на той же сковороде, на которой он запекался.

Эскалоп из кролика в томатном соусе

100 г кролика; для соуса: 15 г масла растительного, 20 г моркови, 5 г петрушки, 10 г лука репчатого, 20 г томат-пюре, 10 г вина, 60 г соуса белого; 150 г гарнира, 1 г чеснока, перца, зелени.

Подготовить порционные куски мяса. За 10 минут до подачи кусочки мяса посыпать солью, перцем и жарить на сковороде с растительным маслом. Жареное мясо положить на блюдо или тарелку с гарниром, полить соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, сметанной с рубленым чесноком.

Гарнир - картофель жареный, отварные макароны, фасоль, манные или мучные клецки.

Для соуса морковь, петрушку, репчатый лук нарезать мелкими кубиками (не крупнее 4 мм.) и спассеровать на растительном масле (прованском, подсолнечном, ореховом); затем, добавив томат-пюре, продолжать пассеровать, пока жир не окрасится в оранжевый цвет. После этого влить белый соус, столовое белое виноградное вино и, помешивая, варить соус при слабом кипении 15-20 минут. По окончании варки добавить в соус растертый с солью чеснок и измельченную зелень петрушки.

Этот соус можно также приготовить со свежими грибами, нарезанными или нарубленными так же мелко, как и овощи, и поджаренными на растительном масле.

В копилку

Салат из квашеной капусты

Капуста квашеная 1 ст. ложка, лук зеленый 1 перышко, брусника моченая 1 ч. ложка, растительное масло 2 ч. ложки, сахарный сироп 1/2 ч. ложки.

Шинкованную квашеную капусту отжать, а если она слишком кислая, то промыть охлажденной кипяченой водой, откинуть на решето и дать стечь воде. Затем переложить капусту в посуду, заправить растительным маслом, сахарным сиропом. Положить капусту в салатник, посыпать зеленым луком или моченой брусникой.

Рулет "Горный пик"

500 г муки, 100 г сливочного масла, 20 г дрожжей, 300 г молока, 3 яйца, 60 г сахара, соль.

Начинка: 30 г изюма, 200 г цукатов, 3 г корицы, тертая лимонная цедра, 50 г рома, 50 г сахара, 5 яиц (белки).

Из муки, сливочного масла, дрожжей, молока, сахара, яичных желтков вымесить тесто и поставить в теплое место для увеличения в объеме. Затем раскатать его на посыпанной мукой доске в пласт толщиной 1 см, покрыть начинкой, скатать рулетом и нарезать кусками толщиной 5 см. Маленькие формочки смазать маслом, уложить в них рулетики, дать расстойку и выпекать в горячей печи при средней температуре. 5 белков и 20 г сахара взбить в крепкую пену. Из 30 г сахара и 50 г воды сварить густой сахарный сироп. Смешать пену с сиропом и еще раз хорошо взбить всю массу. Выпеченные рулетики разложить в вазочки и на поверхности каждого образовать бугорки из пены. Начинка: вымытый изюм смешать с измельченным цукатом, добавить молотые корицу и гвоздику, лимонную цедру, а также ром.

Салат "Слойка"

1 банка майонеза, 3 яйца, 100 г сыра, 3 яблока, 1 луковица.

Отварить яйца. Пока яйца варятся, нарезать лук кубиками и залить кипятком на несколько минут. Воду слить и отжать лук, положить его в тарелку слоем и помазать майонезом. Яйца почистить и мелко нарезать, сверху лука положить яйца и помазать майонезом. Сыр натереть на мелкой терке и также обильно смазать майонезом, сверху можно на большой терке натереть яблоки и незначительно смазать майонезом.

Тортелетки

Хлеб, сыр, зелень, помидор.

Хлеб нарезать на ломтики. Затем сверху положить кусочек сыра, дольку помидора и зелени. Можно добавить масло, сыр, натертый на терке, и запечь в духовке.

Мясо по-французски

1 кг мясного фарша, 4 луковицы, 5 крупных картошек, 1/2 кг тертого сыра, около стакана майонеза.

Нагреть духовку. На дно противня разложить слой фарша (пальцами его равномерно по дну распределить и прижать). Лук порезать полукольцами, и разложить слоем на фарш. Картошку разрезать кругами поперек толщиной, где-то в сантиметр, и положить слоем на лук. Сверху положить слой сыра и намазать его майонезом. Печь минут 45.

Пикантный бутерброд

(к праздничному столу)

Батон белый, чеснок, майонез, яйцо.

Батон нарезать, поджарить в тостере или на сковороде на растительном масле. Поджаренную сторону натереть чесноком, намазать майонезом и посыпать мелко порезанными яйцами.

Салат из свежей зелени

Картофель 1 шт., помидор 1/2 шт., огурец 1/4 шт., салат зеленый 2-3 листика, яйцо 1/4 шт., сметана 1 ст. ложка, раствор соли 1/2 ч. ложки, укроп - щепотка.

Очищенный вареный картофель, огурцы и помидоры нарезать небольшими тонкими ломтиками, зеленый лук тонко нашинковать, а листья зеленого салата после удаления стеблей и черешков разрезать на 2-4 части. Белок сваренного вкрутую яйца мелко изрубить, желток тщательно растереть и смешать со сметаной. Подготовленные овощи заправить раствором соли и сметаной, смешанной с желтком, уложить на тарелку или в салатник.

Запеканка с мясом и овощами

Свинина (1-1,5 кг), лук репчатый (2 головки), баклажаны (2 шт.), кабачки (1-2 шт.), морковь (1 шт.), перец сладкий (2-3 шт.), картофель (5-6 шт.), масло сливочное, масло подсолнечное, сметана (250 мл), сыр (200 г), зелень.

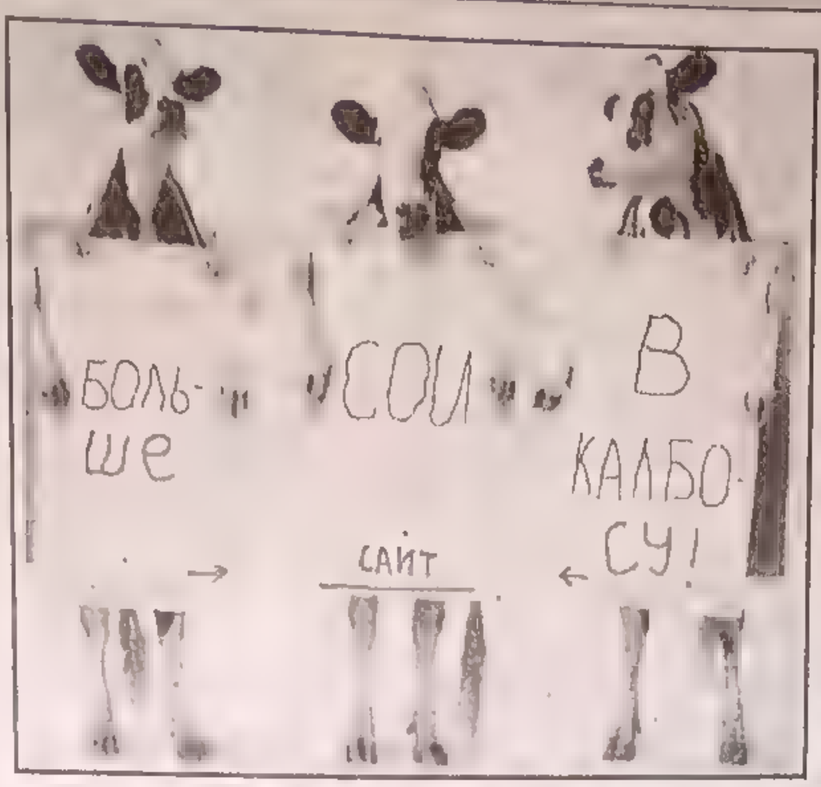
1. Перекручиваем на мясорубке, мелко шинкуем лук и все пережариваем на сковороде. Перекладываем готовое мясо в форму.

2. Затем мелкими кубиками режем баклажаны, кабачки и сладкий перец. Соломкой режем морковку. Все овощи обжариваем по отдельности. И слоями укладываем в форму.

3. Варим картофель, заправляем сливочным маслом и делаем пюре. Укладываем готовое пюре в форму на овощи.

4. Все это поливаем густой сметаной и посыпаем тертым сыром.

5. Запекаем в разогретой духовке при температуре 150° 20-30 минут.



АНЕКДОТЫ

☺ ☺ ☺

Девушкам надо обещать весь мир и покупать мороженое.

☺ ☺ ☺

Мечта идиота обычно выглядит как жена соседа.

☺ ☺ ☺

- Девушка, кем это вы себя мните?

- Не ваше это дело, кем я себя мну.

☺ ☺ ☺

В пользу регулирования рождаемости выступают только те, кто уже родился.

☺ ☺ ☺

Если на дне рождения дело доходит до торта, значит, он не удался.

☺ ☺ ☺

У театрального гардероба жена - мужу:

- Идиот! Ты сошел с ума. Гардеробщику на чай 100 рублей.

- Да, но ты посмотри, какую шубу он мне дал.

☺ ☺ ☺

Семеро козлят копытами избивают волка.

- Что же вы делаете, волки?

- Молчи, козел!

☺ ☺ ☺

- Товарищ сержант! А у нас в роте - голубые!

- Да ты что?! Пиши рапорт!

- Поцелуешь - напишу...

☺ ☺ ☺

Один пилот другому:

- Скажи парашютистам, чтобы перестали прыгать. Мы еще не взлетели.

☺ ☺ ☺

В гостях.

- Вы руки мыли с мылом?

- С мылом.

- Тогда чай будете пить без сахара.

☺ ☺ ☺

- Девушка, вас как зовут?

- Смотря куда!

☺ ☺ ☺

- Официант, это мясо очень твердое! Его невозможно укусить. Позовите администратора.

- Он вам не поможет, у него вставные зубы.

☺ ☺ ☺

На рынке:

- Сколько стоит эта лошадь?

- Но это курица, мадам.

- Я смотрю на цену.

☺ ☺ ☺

Почему петух так много поет?

Потому, что у него десять жен и ни одной тещи.

☺ ☺ ☺

Мужик приходит к врачу:

- Доктор, у меня почки болят.

- Одеколон пьете?

- Пью, но не помогает!

☺ ☺ ☺

- Папа, почему, если дунуть на пламя свечки, то она гаснет?

- Гм... ну потому... м-м. Да-а... Потому... не дуй, вот и не гаснет.

☺ ☺ ☺

Звонок.

- Алло! Девушка! Для абонента такого-то сообщение. Вася! Ты забыл дома пейджер!

☺ ☺ ☺

В Тихом океане обнаружен гибрид акулы с золотой рыбкой. Исполняет три последних желания.

В копилку

Борщ с фасолью

80 г свеклы, 40 г капусты свежей или 30 г квашеной, 25 г фасоли сухой или 50 г фасоли консервированной, 20 г моркови, 5 г петрушки, 20 г лука репчатого, 15 г томат-пюре, 5 г муки, 10 г маргарина столового, 3 г сахара, 8 г уксуса 3%-ного, 10 г сметаны, лаврового листа, перца, зелени.

Фасоль и свеклу сварить отдельно до готовности. Коренья нарезать ломтиками, лук нашинковать и все вместе спассеровать с жиром и томатом-пюре. Капусту нарезать шашками, картофель - кубиками.

В кипящий бульон или воду положить капусту, довести снова до кипения, добавить коренья, картофель, свеклу, нарезанную ломтиками (отвар от свеклы сохранить), и варить 15-20 минут.

За 5-10 минут до окончания варки положить фасоль вместе с отваром, специи (лавровый лист, перец), влить белый соус, процеженный отвар свеклы и заправить солью, сахаром и уксусом по вкусу.

Подавать борщ со сметаной и зеленью.

Суп рыбный пикантный

800 г трески, по 200 г репчатого лука, стручкового перца и сельдерея, 2 столовые ложки нарезанного кубиками шпика, 1/2 литра молока, 6 картофелин, 1 пучок зелени, 1/2 литра мясного бульона, 3 столовые ложки сливок, перец, зелень петрушки, соль.

Рыбу разрезать на порции, кожу и кости отварить в 1,5 литра воды в течение получаса, добавив нарезанный кусочками сельдерей.

В другой кастрюле обжарить нарезанный кольцами лук, стручки сладкого перца и оставшийся сельдерей вместе с кубиками шпика. Добавить отвар рыбного бульона и молоко.

Кубики картофеля отварить в течение получаса с очищенной мелко нарубленной зеленью для супа, добавить в суп вложить нарезанное кубиками рыбное филе и прокипятить на небольшом огне в течение 10 минут. Добавить сливки, приправить перцем и солью.

При подаче обильно посыпать рубленой зеленью петрушки.

Суп с сельдью

1,5 литра воды, 1 сельдь, 8 картофелин, 1 морковь, 2 луковицы, 1 помидор, 1 корень сельдерея, 2 столовые ложки растительного масла, лавровый лист, перец, зелень петрушки, укропа и сельдерея, соль.

Мелко нарезанный лук, морковь и сельдерей обжарить на растительном масле, залить кипятком и варить четверть часа. Затем добавить нарезанный картофель, маленькие кусочки филе соленой сельди. За 5 минут до окончания варки положить в суп нарезанный дольками помидор, лавровый лист, перец и посолить.

Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Борщ настоящий украинский

Мясо (желательно 1/3 - свинина, 2/3 - говядина, но можно на выбор, лишь бы с косточкой), 6 шт. картофеля, 1 шт. лука репчатого, 2 шт. моркови, пастернак (он же белый корень, он же корень петрушки), 0,5 стакана томата, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 400 г капусты, 1/2 свеклы, зелень, 2 шт. горького перца (для аромата), 4 шт. перца -горошка, лавровый лист, 1 сладкий перец и соль по вкусу.

Начинать с бульона. В холодную воду опустить мясо, можно сразу посолить. Варить 2 часа. Всыпать в бульон натертую на терке свеклу. Когда она посветлеет немного, бросить целую луковицу, пусть минут 20 поварится.

Приготовить зажарку. Для этого натереть на терке примерно равное количество (можно по два) корешков петрушки и пастернака, мелко порезать лук. Смешать все это и тушить на растительном масле. Затем взять томат или томат-пасту, разведенную небольшим количеством воды, добавить в него 1-2 столовые ложки сахара (это при условии, что объем кастрюли 4-5 литров). Влить томат на сковороду с кореньями и жарить еще минут 7-10, только сильно не выпаривать жидкость.

В бульон нужно положить порезанный, как вам нравится, картофель. Это нужно сделать обязательно до того, как положите в бульон зажарку, т.к. кислота томата замедлит варку картофеля. Как только картофель почти сварится, выложить туда зажарку. Пусть минут 5 варится.

Бросить перец-горошек, лавровый лист и горький перец (только обязательно целиком, он только для аромата).

Нашинкованную капусту, мелко порезанный сладкий перец и нарубленную зелень положить в кастрюлю. После этого накрыть кастрюлю крышкой и через 3-4 минуты выключить комфорку.

Уха деликатесная

1 кг осетровой рыбы, 800 г рыбной мелочи, по 1 корню сельдерея и петрушки, 2 луковицы, 3 лавровых листа, 6 горошин черного перца, 1/2 лимона, соль.

Сварить пряный отвар, добавив в него мелкую, хорошо промытую и обезглавленную рыбку. Процедить через чистую ткань, охладить. Подготовить и нарезать осетровую рыбу. Опустить в охлажденный отвар, довести до кипения, удалить пену и уменьшить нагрев. Варить примерно полчаса. Готовую рыбу вынуть из отвара, разложить по тарелкам, добавить по ломтику лимона без зерен, залить бульоном и посыпать измельченной зеленью.

Эта уха хороша для праздничного стола. Ей можно придать отличный вкус, добавив в самом конце варки стакан сухого шампанского.

В копилку

Салат из кукурузы с ветчиной

Состав: 1 банка кукурузы, 200 г ветчины, 1 свежий огурец, 3 вареных яйца, немного лука, соль по вкусу.

Ингредиенты смешать и залить майонезом.

Торт "Мужской идеал"

4 яйца, 1 стакан сахара, 1/2 чайн. ложки соды (погасить в уксусе), 2 стол. ложки коньяка, ваниль, 1 стакан муки.

Яйца взбить с сахаром, добавить соду, коньяк и ваниль. Это все взбить миксером. Затем добавить муку, осторожно перемешивая ложкой. Разделить тесто на две части и выпечь. Коржи смазать кремом и обсыпать арахисом.

Шоколадно-ореховый кекс

Тесто: 150-200 г сливочного масла, 2/3 стакана сахара с 2-3 чайными ложками какао, 2/3 стакана муки с половиной пакетика разрыхлителя, 2 яичка, 2 столовых ложки молока. Варианты начинки: измельченный арахис, арахис с цукатами, кусочки зефира.

Берем форму для приготовления кексов в микроволновке, выкладываем в нее масло и ставим на 1 мин. на полную мощность (чтобы растопить масло). Даем маслу немного охладиться и разбиваем туда два яичка. Все тщательно перемешиваем вилочкой. Добавляем молоко, вновь перемешиваем. Теперь высыпаем сахар с какао и очень тщательно размешиваем, затем начинку. Финальным шагом высыпаем муку с разрыхлителем и вновь все тщательнейшим образом размешиваем. Ставим в микроволновку где-то на 10 мин. при 60% мощности (может время придется увеличить: надо, чтобы тесто поднялось и перестало играть). После этого включаем 80% мощности на 3 минуты, оставляем в микроволновке минуты на 2-3. Достаем из микроволновки и либо украшаем сверху, не вынимая из формы. Либо вынимаем из формы, закруглением кверху и украшаем. Внимание - кекс надо есть теплым.

Рулет "Скорый"

1 банка сгущенного молока, 2 яйца, 1 чайн.ложка соды (не гасить), 1 стакан муки.

Начинка может быть любой. Приятного аппетита!

Соус белый

1 ст. ложку муки слегка поджарить в кастрюле с таким же количеством масла, помешивая, развести 2 стаканами рыбного бульона и варить 7-10 мин. Затем соус посолить, снять с огня, прибавить лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, кусочек сливочного масла (при желании также сметану или сливки), перемешать, чтобы масло соединилось с соусом, после чего процедить. Для рыбы в рассоле лимонный сок и лимонную кислоту заменяют огуречным рассолом (1-2 ст. ложки). На основе белого соуса можно приготовить другие соусы, добавив в него перед подачей на стол следующие продукты по выбору:

1) яичный желток, смешанный с 2-3 ст. ложками сметаны;
2) 2 ст. ложки измельченного укропа или зелени петрушки;
3) 2 ст. ложки измельченного зеленого лука;
4) 2 ст. ложки тертого хрена;
5) 2 ст. ложки томата-пюре;
6) 2 ст. ложки тертого сыра и молотого красного перца;
7) 2 ст. ложки нарезанных маринованных огурцов или мелко нарубленных маринованных грибов;
8) 1-2 ст. ложки готовой горчицы;
9) 2-3 ст. ложки белого столового вина. В зависимости от тех или иных использованных приправ соус может называться по-разному: соус с укропом, соус с хреном, соус "белое вино" и т. д.

Каша тыквенная

Спелую тыкву очистите от кожуры, промойте, разрежьте на небольшие кубики, отварите в кипящей воде, добавив сахар и соль. Затем тыкву протрите, добавьте сваренную манную кашу, крахмал, соль, масло, перемешайте и поставьте в разогретую духовку на полчаса.

900 г тыквы, 300 г манной каши, 20 г крахмала, 40 г масла, 35 г сахара, соль.

Салат из картофеля и помидоров

Картофель 1 шт., помидор 1/2 шт., сметана 1 ст. ложка, яйцо 1/4 шт., раствор соли 1/2 ч. ложки, укроп - щепотка.

Сварить промытый картофель на пару, очистить, нарезать ломтиками. Снять с помидора кожицу, предварительно опустив его на 2 минуты в посуду с кипятком, нарезать помидор ломтиками и удалить семена. Уложить картофель вперемешку с помидорами в салатник, влить раствор соли, полить сметаной, после чего посыпать яйцом, сваренным вкрутую и мелко изрубленным. Сверху салат посыпать укропом.

КВАШЕНИЕ КАПУСТЫ

Квашение капусты является наиболее простым и самым распространенным способом переработки для сохранения ее на длительный срок. Редко найдется такая хозяйка, которая не заготавливала бы на зиму квашеную капусту. Квасят капусту осенью, примерно со второй половины сентября до половины ноября, в период массового созревания поздних и среднепоздних сортов. Ранние сорта капусты для квашения непригодны, так как кочаны у них рыхлые, сильнее окрашены в зеленый цвет. Кроме того, ранние сорта капусты беднее сахаром, поэтому хуже заквашиваются. Существует несколько видов квашеной капусты - шинкованная, рубленая и кочанная. В домашних условиях чаще приготовляют рубленую и кочанную капусту, реже - шинкованную. Кочаны перед квашением зачищают - удаляют все грязные и зеленые листья, обрезают кочерыги, загнившие и промерзшие листья и измельчают. Измельчают и морковь. Предварительно ее хорошо моют и очищают. Морковь берут в количестве 3 процентов от веса подготовленной капусты (300 граммов моркови на 10 килограммов капусты). Соль должна быть пищевая, мелкая, кладут ее из расчета 2 - 2,5 процента от веса капусты (200 - 250 граммов на 10 килограммов капусты). Кроме моркови, можно добавлять еще и яблоки, бруснику, клюкву, тмин, лавровый лист. Эти добавки кладут по вкусу.

Приводим наиболее распространенные рецепты засола, пользуясь которыми можно получить вкусную квашеную капусту.

Капуста с сахаром

В простерилизованную трехлитровую банку уложить «до плечиков» рубленую капусту, смешанную с тертой морковью и солью (1,5-2 ст. ложки). Не мять, не утрамбовывать, она должна лежать свободно. Наливаем в банку холодную кипяченую воду на 4-6 см выше уровня капусты, накрываем чистой марлей и ставим в эмалированную миску: по мере закисания сок будет «убегать».

Банку ставим в кухне на трое суток (можно на двое, если брожение прекратится раньше). За это время капусту 6-8 раз протыкаем деревянной палочкой, чтобы выпустить газ, образовавшийся в результате брожения. Убежавший сок сливаем снова в банку. Через 2-3 суток сок из банки сливаем через марлю, растворяем в нем полстакана сахара (можно заменить медом), тут же вливаем снова в банку и ставим в холодильник.

Через 8-10 часов капуста готова.

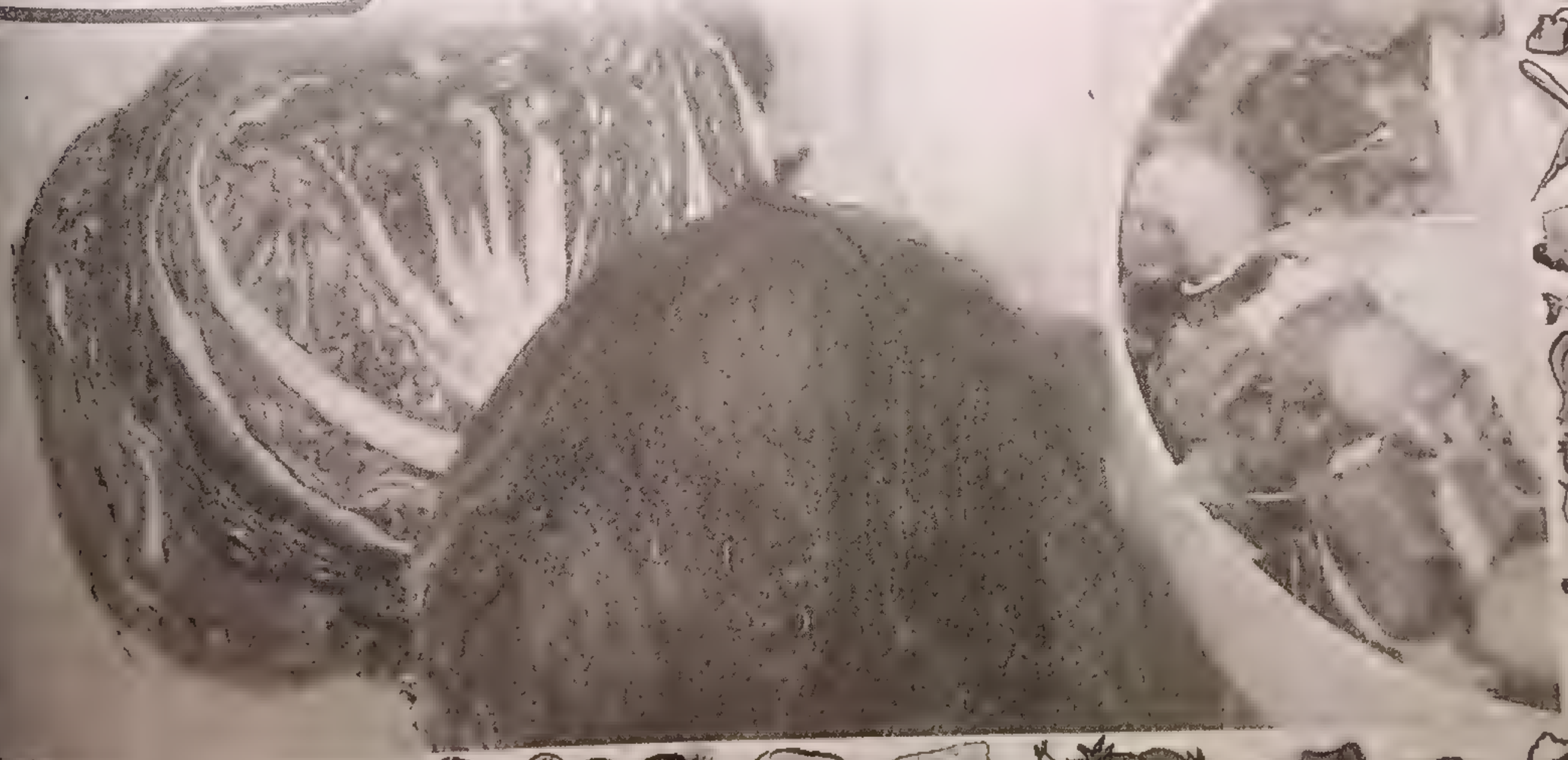
Капуста с чесноком и хреном

Очищенный корень хрена нарезать соломкой, зубчики чеснока разрезать на две-три части. Капусту нашинковать, смешать с тертой морковью и солью, помять до образования сока.

Солить в ведре или в кастрюле слоями, перекладывая каждый хреном и чесноком. Как обычно, кладем груз и в течение трех дней даем капусте закваситься, периодически снимая груз и выпуская газ, образовавшийся при брожении.

Чеснок и хрен являются не только хорошими консервантами (капуста долго сохраняет свежесть и все вкусовые качества), но и придают ей особый аромат, остроту и аппетитность. Такая капустка хороша для закуски!

На ведро капусты уходит обычно 2-3 головки чеснока, 150-200 г хрена, но каждая хозяйка может заменить пропорции по своему вкусу.



Травы

Осот огородный

Осот огородный (Sonchus oleraceus) - надоедливый сорняк, буйно разрастающийся на картофельных полях, паровых участках, огородах, садах, по сорным местам. Одно от него спасение - что он однолетник, поэтому после выдергивания при прополке не отрастает.

Вначале появляются розетки крупных - до 18 см в длину и 5-7 см шириной перистораздель-ных или лировидных листьев с крупной треугольной верхушечной долей, они сужены внизу в крылатый черешок, край листа зубчатый, волнистый. Растения с белым млечным соком, при высыхании буреющим. Эти сизо-зеленые розетки при прополке можно и нужно отложить в сторону от других сорняков и затем съесть. Одно из его названий - заячий салат.

Позднее из центра розетки начинает развиваться прямой пустотелый побег с продольными ребрышками. Он до самой верхушки почти не ветвится, блестящий, часто розоватый. Листья на стебле отличаются от листьев розетки. В самом низу они почти такие же, но охватывают стволик до его середины и в этом месте имеют округлые расширения - ушки. Чем выше, тем менее рассеченными и более стеблеобъемлющими становятся листья. Черешок у них исчезает, а ушки охватывают стебель. Самые верхние листья у соцветия становятся ланцетными. Однако все они сохраняют зубчатый край с заостренными зубчиками. Соцветия располагаются на концах небольших веточек по 2-6 вместе. Обертка корзинок до их распускания имеет почти цилиндрическую форму с продольными бороздками отдельных листочков. Во время цветения обертка приобретает грушевидную форму, сильно сужаясь к цветкам. Диаметр цветущей корзинки - менее 1,5 см. Все цветки язычковые, желтые. Плоды - коричневые семянки с белым пухом на верхушке, легко разносятся ветром. Цветет осот с июля по октябрь. Он любит сухие, свежие, питательные почвы. Его охотно едят не только люди, но и зайцы, кролики, гуси и все домашние животные, особенно овцы.

Съедобны молодые розетки, не цветущие молодые стебли. Можно использовать и листья цветущих растений, но они уже становятся более жесткими и их приходится использовать только после тепловой обработки. Белый млечный сок осота, так же как и у одуванчика слегка горчит. К этому растению применимы рецепты, в которых используются листья одуванчика.

Перед употреблением осот так же нужно вымочить в соленой воде или ошпарить кипятком. Молодые розетки можно отбеливать так же, как розетки одуванчика.

Добавь перчика!

Приправы просто необходимы на каждой кухне. Они выгодно подчеркивают естественный вкус салатов, супов, мяса и рыбы, пирожных и напитков.

Укроп

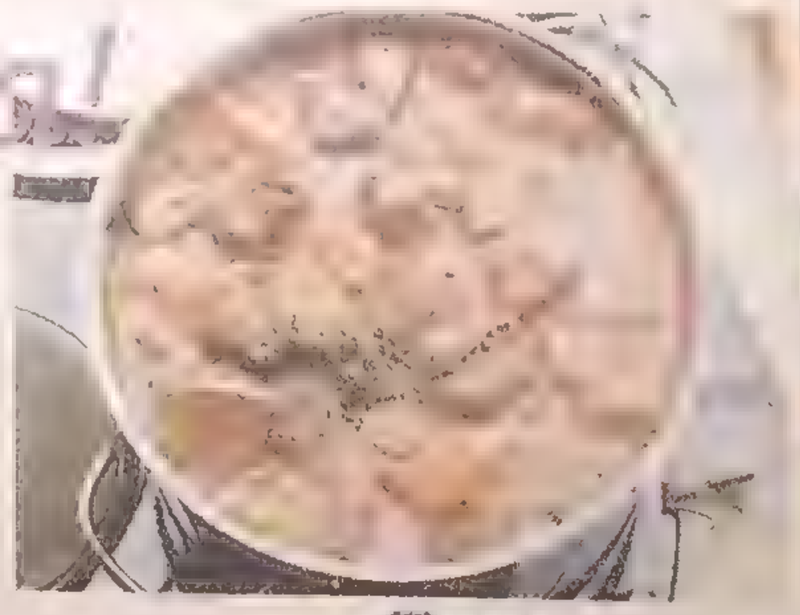
В качестве приправы используются как свежие побеги, так и все растение целиком. Молодые ростки укропа добавляют в супы, картофель, фаршированную рыбу и яйца. Укропный соус оживляет пресноватый вкус мясных блюд.

Базилик

Обладает пряным запахом, а его листья имеют освежающий кисловатый вкус. Именно они, в особенности, сорванные до начала цветения, применяются в качестве приправы. Базилик хорошо добавить в супы, соусы, блюда из рыбы и... в пряники. Но лучше всего он сочетается с любыми блюдами из помидоров .

Тимьян (чебрец)

Не только придает особый вкус еде, ни и улучшает пищеварение. Именно поэтому рекомендуется добавлять тимьян в блюда из баранины и свинины.



Тмин

Он повышает аппетит и улучшает пищеварение. Может применяться при несварении желудка и коликах. Содержащееся в нем летучее масло используется для ароматизации жидкостей для полоскания горла и полости рта.

По материалам журнала «Добрые советы»

Твердая копченая колбаса будет легче чиститься, если положить ее перед чисткой на несколько минут в морозилку.

10 вкусных блюд в микроволновке

Если вы используете микроволновку только для размораживания коробочек с готовой едой или запекания картошки, то почему бы не постараться извлечь из этого ящика большую пользу с нашими десятью оригинальными рецептами.

Микроволновки помогают нам разогреть обед за считанные минуты. В некоторых микроволновках есть встроенная духовка и гриль, но не во всех, поэтому я ограничусь рецептами для самой простой микроволновки. Даже самая незамысловатая микроволновка позволяет готовить очень интересные и экономящие время вещи. Например, для быстрого основного блюда попробуйте макароны с томатами и каперсами. Микроволновки идеальны для приготовления диетической и здоровой пищи. В рецептах вроде марокканского цыпленка не требуется дополнительного масла. Овощи могут быть приготовлены в очень малом количестве воды, сохранив все витамины. Количество времени зависит от конкретной микроволновой печи и могут различаться, так что перед употреблением обязательно убедитесь, что блюдо действительно готово.

Посуда, применяемая для приготовления пищи в микроволновке, должна быть теплостойкой. Самое идеальное - использовать прозрачную посуду, которая обеспечивает доступ микроволн. Фарфор и керамика - материалы, пригодные для использования в микроволновой печи, если они не расписаны серебром или позолотой и не имеют трещин и дефектов. Пластиковая посуда идеально подходит для использования в микроволновой печи потому, что хорошо пропускает энергию.

Марокканский цыпленок

Поместить на блюдо 4 порезанные кубиками куриные грудки. Добавить 2 красных перца, порезанного на кусочки вдоль, 2 ст.л. мяты, 1 ст.л. изюма, 250 мл куриного бульона, 3 ст.л. апельсинового сока, 1 банку консервированных томатов с луком и перцем, 1,5 ч.л. молотого тмина, 1/2 ч.л. молотого кориандра и соль с перцем. Накрыть крышкой и готовить на макс. мощности 10-15 мин. В середине помешать и добавить 1 банку нута (турецкого гороха).

Суп куриный

Мелко нарезать 150 г куриного мяса и зелень, залить 500 г куриного бульона, положить 1 морковь и запечь 7-9 минут под крышкой при 70%. Морковь вынуть, мелко нарезать, вернуть в суп вместе с 50 г зеленого горошка и варить 3 минуты при максимуме. Поджарить омлет из 2-х яиц и 2-х ст.л. сливок (1,5 мин. на средней мощности), нарезать кусочками и подавать, разложив по тарелкам и заливая супом.

Сосиски в пиве

300 г сосисок освободить от пленки и залить 200 мл пива. Тушить 3-3,5 минуты при 100% и 10-12 минут при 50%, пока сосиски хорошо не прогреются. Добавить 200 г отжатой квашеной капусты и дать постоять 5 минут.

Джамбалайя

На макс. мощности в течение 2-х мин. готовить 1 порез. луковицу, 1 ст. л. масла. Добавить 1 порез. перец, 2 палки порез. сельдерея, 100 г порез. копченых сосисок, 2 готовых порез. куриных грудки и 100 г креветок. Влить 250 мл бульона, 3/4 ч.л. орегано, 1 банку порез. консер-ых томатов с чесноком, 2 ч.л. томатного пюре и приправы. Накрыть и готовить на максимуме примерно 10 мин., помешивая 2 раза. Посыпать петрушкой.

Ореховый бисквит

Соединить 55 г темного шоколада, 55 г слив. масла и 60 мл сливок и готовить 2-3 мин. на максимуме в микроволновке. В комбайне соединить 2 яйца, 55 г грецких орехов и 110 г блинной муки, 110 г мягкого масла и столько же коричневого сахара. Смешивать до однородности. Смазать маслом 1,5-литровую миску и налить на дно 150 мл тоффи-соуса, помешать. Добавить тесто, накрыть и готовить на средней-мощности примерно 8 мин., чтобы тесто поднялось, но не подсохло сверху. Перевернуть на тарелку и полить оставшимся тоффи.

Быстрый заварной крем

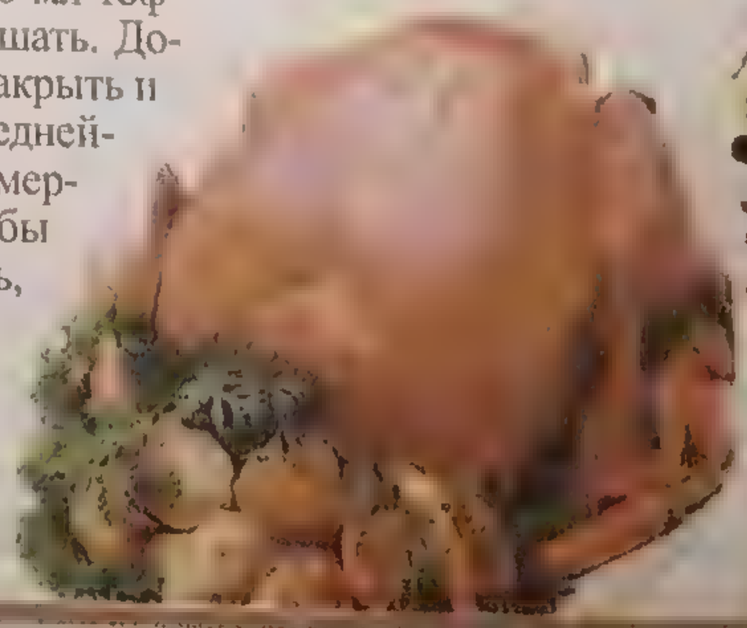
Взбить 4 яйца, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. ванильной эссенции и 450 мл молока. Готовить на маленькой мощности в микроволновке, пока крем не загустеет, часто взбивая венчиком.

Ягоды с бренди

Смешать 500 г свежих или замороженных ягод с 1 порезанным нектарином и 1 порезанным персиком. Добавить 3 ст.л. бренди, 30 г масла и 3 ч.л. коричневого сахара. Готовить на максимуме 5 мин., помешав 1 раз.

Компот из сухофруктов

Уложить хорошо промытые сухофрукты (500 г) в кастрюлю, залить водой, накрыть и варить 2 минуты при максимальной мощности. Помешивая, добавить 200 г сахарной пудры, проварить 3-4 минуты на том же уровне, влить 200мл бренди и 50 мл рома и оставить на ночь. Прогреть 4-5 минут при максимальной мощности, дважды помешав.



Кастрюли и чайники, потемневшие изнутри, приобретут утраченный цвет, если прокипятить в них кожуру от яблок и груш.

Православная странички

ПОСТНЫЕ БЛЮДА БЕЗ МАСЛА

Овощной суп с фасолью

Зеленая фасоль (консервированная или замороженная) 8-10 стручков, зеленый лук 2-3 стебля, 1 зубчик чеснока, 2 маленькие моркови, мята, зелень петрушки, соль и несколько капель уксуса.

Морковь очистить и нарезать мелкими кубиками. Фасоль, зеленый лук и чеснок мелко нарезать. В кастрюлю влить 4-5 стаканов подсоленного и подкисленного уксусом кипятка, положить подготовленные овощи и зелень. Варить на сильном огне 10 минут, а затем на слабом огне 30 минут. Прежде чем снять кастрюлю с огня, добавить мелко нарезанную петрушку и мяту. Этот суп можно подавать горячим или холодным.

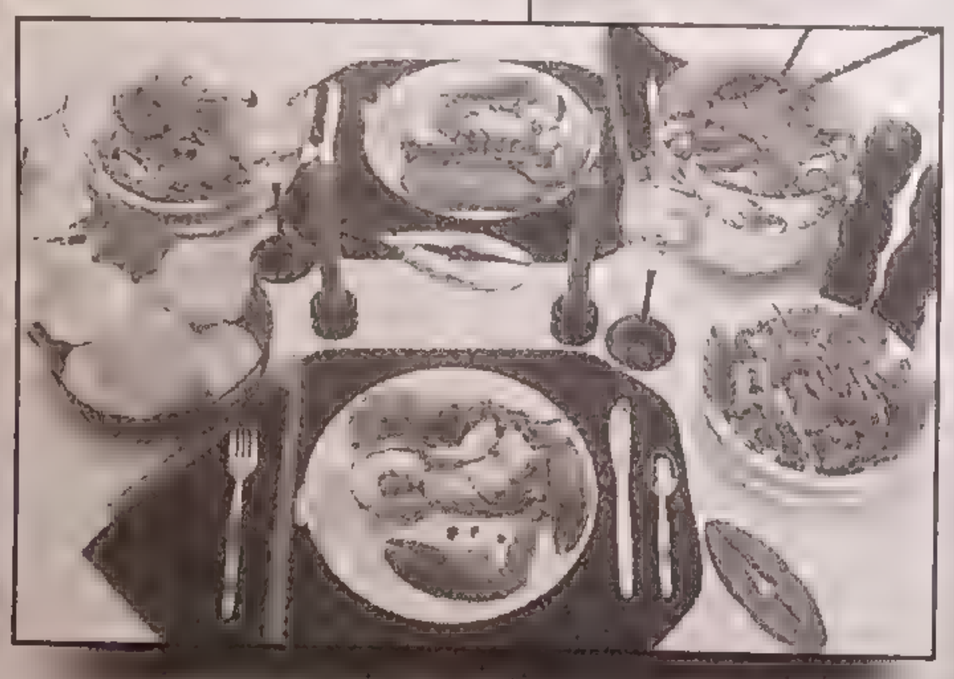
Суп из кореньев

1 головка репчатого лука, 1 морковь средних размеров, 1 корень петрушки, 2 картофелины средних размеров, зелень петрушки, лимонный сок и соль по вкусу.

Лук, морковь и корень петрушки очистить и нарезать мелкими кубиками. В кастрюлю влить 4 стакана подсоленного кипятка и положить подготовленные коренья. Проварить 15 минут, добавить нарезанный картофель и варить еще 20 минут. Отвар процедить, посыпать мелко нарезанной петрушкой, накрыть крышкой и дать настояться. Отцеженные овощи положить в суповые тарелки и залить горячим отваром. В каждую порцию добавить несколько капель лимонного сока или уксуса по вкусу. Суп можно подавать охлажденным к холодному ужину.

Салат из печеных овощей

Свекла 2 штуки, репа 2 штуки, морковь крупного размера 2 штуки, готовый хрен и зелень петрушки.



Свеклу, морковь и репу вымыть. Положить на противень и запекать в духовке в течение 30-40 минут. Овощи очистить от кожуры, нарезать соломкой, перемешать и заправить жидко разведенным тертым хреном. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Блюдо прекрасно подходит для употребления во время Великого поста.

Суп из фасоли

Стакан фасоли, 1 головка репчатого лука, 2 помидора средних размеров, соль, зелень петрушки, 2 свежих листика сельдерея.

Фасоль замочить на ночь в холодной воде. Репчатый лук мелко нарезать, залить 4 стаканами холодной воды и проварить на слабом огне. Добавить замоченную фасоль и варить до готовности фасоли. На помидорах сделать надрезы крест-накрест, опустить их на 1-2 минуты в кипяток и быстро переложить в холодную воду. После этого помидоры нужно очистить и нарезать мелкими кубиками. В фасоль добавить помидоры и продолжать варку еще 15 минут. Затем довести суп до вкуса солью и снять с огня. Перед подачей посыпать суп мелко порубленной петрушкой и сельдереем.

Вареная чечевица по-монастырски

1 стакан чечевицы, 6 стаканов воды, чеснок, соль, зелень.

Чечевицу промыть и сварить в воде (5 стаканов) на медленном огне, периодически доливая по частям горячую воду (1 стакан). Когда чечевица сварится, добавить крупно нарезанный чеснок и соль (по вкусу), после чего выдержать на огне еще 10 минут. Посыпать мелко нарезанной зеленью и подать к столу (в горячем или холодном виде). Отдельно можно подать чеснок, растертый с солью и уксусом.

Суп из чечевицы

1 стакан чечевицы, 2-3 дольки чеснока, сушеная или свежая зелень, соль и уксус по вкусу.

Чечевицу перебрать, промыть, залить 4 стаканами холодной воды и варить на слабом огне до мягкости. Чеснок очистить, мелко порубить и добавить в готовую чечевицу. Кастрюлю снять с огня, посыпать суп мелко порубленной зеленью, посолить и подкислить по вкусу.

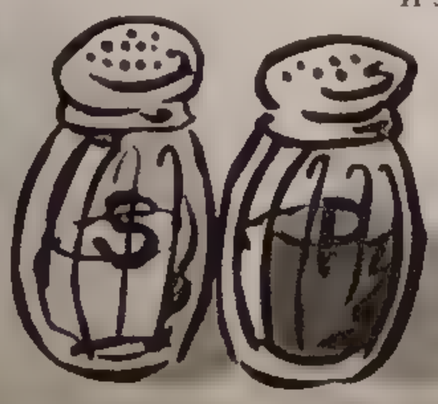
Начинать мыть посуду нужно с менее загрязненной, например, с чайных ложек и блюдец. Заканчивать мытье нужно самыми жирными тарелками и сковородами.

КАК ПРАВИЛЬНО СОЛИТЬ?

Чаще всего домашние хозяйки пересаливают супы, то есть жидкие блюда, где значительное количество жидкости "сбивает" неопытных людей, не умеющих путем пробы уловить, достаточно ли посолен суп. Ошибки вкусовых восприятий происходят тогда, когда пробуют слишком горячую жидкость или жирную часть ее. Если к тому же такие пробы следуют непрерывно одна за другой, то можно чрезвычайно сильно пересолить суп, ибо от частых проб ощущение солености быстро притупляется.

Чтобы избежать таких ошибок, надо, во-первых, остужать суп, взятый для пробы, причем в деревянной некрашеной ложке, а не в металлической, которая нагревается и остается горячей, даже когда суп в ней остыл; во-вторых, никогда не пробовать суп, взятый с верхним жировым слоем, а всегда зачерпывать жидкость для пробы из середины кастрюли.

Как же исправить пересоленные супы? Нерадивые хозяйки подливают воду и быстро решают эту проблему. Такой способ никогда не применяется в хорошей кухне. Подлить воду к супу в процессе варки, а тем более в конце ее - означает испортить блюдо; ни один уважающий себя специалист не поступит столь безграмотно. Куриные, мясные пересоленные супы исправляют либо засыпкой в них дополнительных порций пресной лапши, риса, картофеля (но не вермишели и макарон, уже посоленных на производстве), либо (в исключительных случаях) засыпкой (подсевом) муки с последующим осветлением бульона яичным взбитым белком или мясным фаршем (оттяжкой) и процеживанием.



Подавляющее большинство как жидких, так и твердых блюд солится в конце приготовления или, по крайней мере, ближе к концу приготовления. Уже одно это правило гарантирует правильное применение соли. Когда блюдо почти готово, то можно солить, не ошибаясь: его объем больше не изменится, лишняя жидкость не выкипит, консистенция мяса, рыбы, овощей будет такова, что соль равномерно и быстро проникнет в их ткань. Словом, солить к концу приготовления и надежно, и удобно - ошибок меньше. Есть даже продукты, которые надо солить исключительно после приготовления, после совершенной готовности. Такими продуктами являются бобовые: бобы, фасоль, чечевица, горох. Но солить к концу приготовления необходимо еще и потому, что это ускоряет варку продуктов.

Соль употребляется в начале варки лишь в двух случаях: во-первых, когда готовится среда (вода, бульон, молоко) для отваривания мучных продуктов или продуктов в мучной оболочке (лапши, вермишели, макарон, клецек, пельменей, мантов, варенников, лемишек, хинкали, галушек, колдунов, кундюмов), и, во-вторых, когда готовится уха или отварная рыба.

Пересол мяса сравнительно легко исправим путем добавления либо пресного мучного или масляного соуса, который моментально оттягивает соль на себя, либо путем добавления к жареному мясу сметаны, которая дает вкусную подливку с избытком соли и мясного сока. Однако при этом не следует нагревать сметану на огне в той же посуде, ибо эффекта не последует (разве что придется употребить слишком большое количество сметаны). Горячее готовое пересоленное мясо надо просто переложить в чашку (миску) с холодной сметаной и дать постоять до тех пор, пока мясо остынет. Лишь после этого можно нагреть эту чашку (лучше всего не металлическую, а фарфоровую) в водяной бане.

А вот рыбу, которую можно и даже нужно солить круче, чем солят обычно мясо, не так легко исправить, если она пересолена. Это связано, как правило, с более рыхлой ее структурой, с гораздо более нежной консистенцией рыбьего мяса. Соль быстро проникает во всю толщу рыбного филе, в то время как мясо животных в силу своей плотности "захватывает" соль лишь краем куска, особенно если кусок этот крупный.

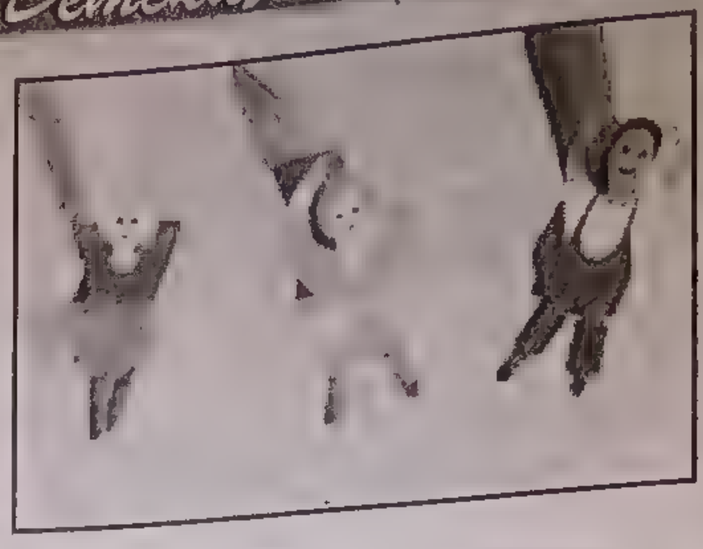
Способ исправления пересоленной рыбы аналогичен исправлению мяса: пресный мучной соус, несоленое картофельное пюре, сметану в смеси с большим количеством пряных трав (укропом, петрушкой, луком) слегка тушат вместе с пересоленной рыбой. Но действие будет не столь радикальным, как в случае с мясом, особенно при больших пересолах. Еще труднее поддаются исправлению пересоленные овощи. Практически их нельзя исправить, не переделав само блюдо.

Если, например, пересолены картофель, морковь или другие корнеплоды (брюква, свекла и т. д.), то единственным выходом из положения может быть превращение их в пюре и смешивание с равным количеством пюре из вовсе несоленых корнеплодов. При этом на приготовление уходит вдвое больше времени, не говоря уже о двойном расходе продуктов.

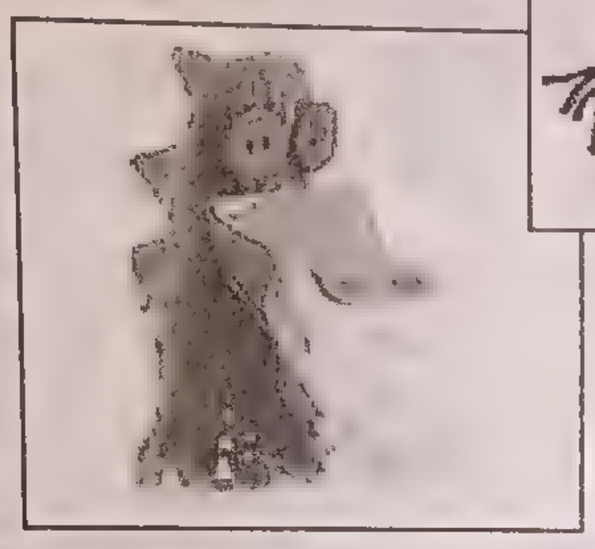
Запах лука можно удалить, натерев кухонные доски и столовые приборы сухой солью.

Детская страничка

ИГРУШКИ своими руками



Как мы любим дарить подарки своему ребенку. Несколько сотен на новую электронную игрушку, больше тысячи на говорящего Телепузика... А можно ли порадовать ребенка другим способом? Экономия здесь не главное (хотя и не без этого). Самодельные игрушки, оживающие на глазах у вашего малыша - лучшее развлечение. Маленький домашний кукольный театр не требует больших денежных вложений. Попробуем?



Дракоша

Материалы: пальчик от вязаной перчатки, пуговицы, фетр, зеленый картон, оранжевая бумага, желтая папирусная бумага, степлер, скрепки, клей, ножницы.

1. Отрежьте пальчик у старой перчатки.

2. Приклейте к нему две пуговицы (это будут глаза).

3. Вырежьте три треугольничка из фетра, приклейте их на "спину" дракона.

4. В качестве рта выступит кусок зеленого картона - это должно выглядеть, как две кегли, соединенные между собой.

5. Пламя в пасти дракона - это кусочек оранжевой плотной бумаги и кусок папирусной желтой бумаги, скрепленные между собой степлером. Закрепите "пламя" клеем внутри пасти.

Дракон готов, надевайте его на палец и смешите ребенка!

Лошадка

Материалы: картон, маркеры, пряжа, ножницы, клейкая лента, клей, палочка от эскимо.

1. Вырежьте силуэт лошади из картона.

2. Нарисуйте глаза, рот, копыта.

3. Приклейте или прикрепите клейкой лентой фигурку к палочке от эскимо.

4. Сделайте гриву и хвост - приклейте пряжу на фигурку.

Вариации: таким же образом можно сделать единорога, зебру (раскрасив ее полосками).

Балерина

Материалы: картон, маркеры (цветная бумага, клей, глаза), "пузырьковая" упаковка, лак для ногтей, проволока.

1. Вырежьте простой силуэт человечка из картона, только без ног.

2. Нарисуйте прическу, лицо цветными маркерами или приклейте вырезанные из цветной бумаги заготовки.

3. По нижней части торса вырежьте две дырки для ваших пальцев.

4. Для пачки балерины используйте "пузырчатую" упаковочную бумагу, в которую обычно упаковывают аудио и видеотехнику. Закрепите пачку проволокой на талии балерины.

5. Проденьте пальцы в вырезанные дырки, теперь они - ноги балерины. "Оденьте" свои пальцы в балетные тапочки с помощью лака для ногтей.

Пора показывать представление!

Олеся Шаркова

ДЕТСКИЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА

КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ

Говядина (мякоть) 100 г, молоко 1 ст. ложка, яйцо (белок) 1 шт., раствор соли 1/2 ч. ложки.

Приготовить фарш, как для фрикаделек. Разделанные котлеты, не обваливая в сухарях, положить в маленькую кастрюлю, смазанную маслом, добавить немного бульона или воды и плотно закрыть крышкой. Маленькую кастрюлю поставить в большую кастрюлю с кипятком и кипятить до готовности котлет.

МЯСО ТУШЕНОЕ

Говядина 100 г, морковь 1/4 шт., сельдерей или петрушка 10 г, лук репчатый 1/8 шт., масло сливочное или топленое 2 ч. ложки, раствор соли 1/4 ч. ложки.

Срезать с мяса излишний жир, смочить раствором соли. В кастрюле растопить масло, положить мясо, тонко нарезанную луковицу, морковь, сельдерей или петрушку, добавить немного воды, так, чтобы она наполовину покрывала мясо и овощи, и довести до кипения. После этого вновь добавить воду, раствор соли и тушить до готовности примерно 1,5 часа на слабом огне. Готовое мясо должно легко прокалываться вилкой. Подавать мясо с картофельным пюре, макаронами, рассыпчатой гречневой, пшеничной или рисовой кашей или с вареной фасолью.

Мыть мясорубку будет намного легче, если после мяса пропустить через нее сырой очищенный картофель или кусочек черствого белого хлеба.

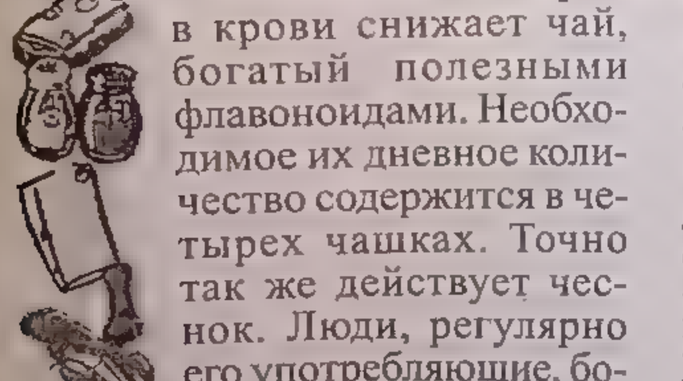
Здоровье

Ешь и лечись

Американские врачи недавно заявили, что могли бы с успехом начать продажу противораковой пиццы. Она должна состоять из льняных зерен, покрытых сверху розмарином, лакрицей и чесноком, и подаваться с апельсиновым соком. Каждый из этих продуктов является мощным средством профилактики онкологических заболеваний. Как обстоит дело с другими недугами?

От инсульта и инфаркта защитит морковь. Двух морковок в день достаточно, чтобы вдвое уменьшить риск инсульта. Женщины, которые съедают пять морковок в неделю, почти на 70% реже страдают от инфаркта. Полезны также бобы, содержащие фолиевую кислоту, недостаток которой ведет к повреждениям сосудов.

"Плохой" холестерин в крови снижает чай, богатый полезными флавоноидами. Необходимое их дневное количество содержится в четырех чашках. Точно так же действует чеснок. Люди, регулярно его употребляющие, болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями почти на 20% реже. "Расправляются" с "плохим" холестерином лосось, овсяные отруби, соя, темный шоколад и какао. Если ежедневно съедать 20 г какао-порошка и 15 г темного шоколада, то через 2-3 недели можно добиться идеального уровня холестерина в крови. Прекрасным средством для профилактики заболеваний сердца и сосудов является темный виноградный сок, содержащий вещество под названием ресвератрол. Его, кстати, много в натуральном виноградном вине.



Артериальное давление снижает все тот же чеснок, брокколи, грейпфрутовый и апельсиновый соки. У тех людей, которые в течение шести недель выпивают по два стакана апельсинового сока в день, верхний показатель артериального давления в среднем падает на десять миллиметров, а нижний - на три миллиметра. С соком грейпфрута сложнее. Дело в том, что он способен усиливать действие многих гипотензивных препаратов, так что нужна осторожность.

Есть продукты, которые не хуже лекарств могут справиться с болезнетворными микробами. Это чеснок, яблоки, оливковое масло, сельдерей, лук, свекла, чай. Очень полезен клюквенный сок, особенно для профилактики и лечения инфекций мочеполовой системы у женщин.

Ежедневное употребление апельсинового сока обеспечивает быстрое выздоровление при острых респираторных заболеваниях. Таким же действием обладают лимоны, клубника, сладкий перец. К стимуляторам иммунитета относятся "живые" йогурты и чеснок. Природными обезболивающими средствами считаются чай, кофе, имбирь, мята и гвоздичное масло.

От головных болей помогают свежие яйца с молоком. Рецепт простой: разбейте в стакане свежее яйцо, залейте его кипящим молоком доверху, размешайте и выпейте. Снять воспаление способны спелые вишни: дюжина вишен заменяет таблетку аспирина. Подобным свойством обладают также ежевика, черная смородина и красная капуста.

Прекрасным мочегонным средством является огуречный сок, особенно в смеси с морковным. Естественное слабительное - чернослив.

Сливы и бананы полезны для пищеварения. Они предохраняют стенки желудка от вредного воздействия острой и соленой пищи. Среди любителей бананов очень редко встречаются больные язвой желудка. Успокаивающе действует на кишечник картофель.

Управлять настроением могут шоколад, кофе, груша, лимон, зеленый лук, айва, мед, имбирь. В число "веселящих" продуктов также попала петрушка. Если вы хотите побыстрее заснуть, поможет мед, апельсиновая цедра или теплое молоко.

И все же, какие продукты являются самыми целебными? Исследования на эту тему проводились неоднократно, но результаты совпадали не всегда. Вот последний список лучших среди фруктов и овощей, составленный диетологами:

Яблоки снижают уровень холестерина и способствуют пищеварению.

Лимоны укрепляют соединительную ткань и кости, повышают сопротивляемость организма, защищают от инфекций.

Бананы полезны для пищеварения, предохраняют стенки желудка от вредного воздействия острой и соленой пищи.

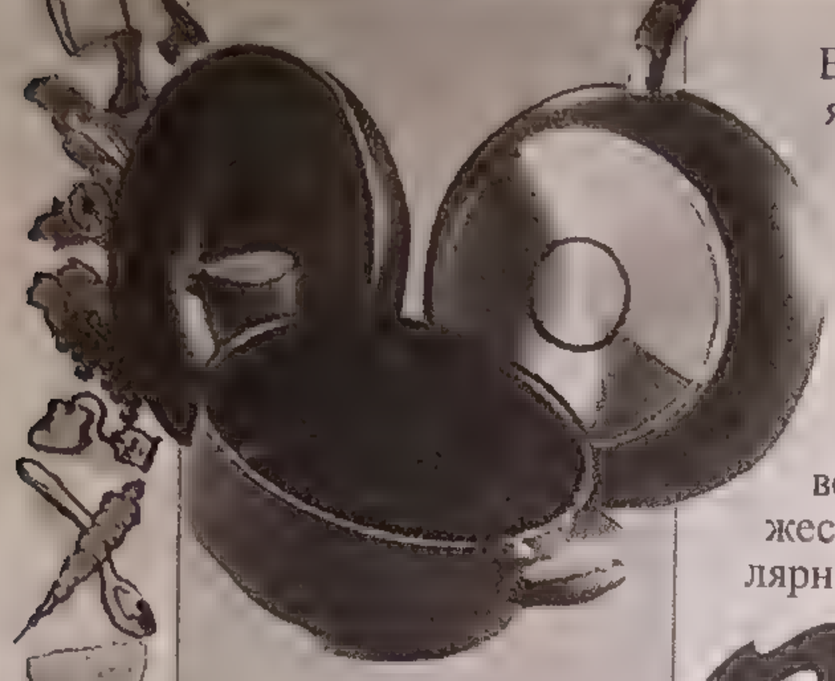
Бобы снижают уровень холестерина, нормализуют содержание сахара в крови и препятствуют возникновению рака груди и предстательной железы.

Цветная капуста рекомендуется желающим похудеть, одновременно выводит шлаки и снижает содержание "плохого" холестерина.

Не выбрасывайте лимонную кожуру - если вы положите ее в воду для мытья, посуда, особенно стеклянная, приобретет блеск.

Советы хозяйкам

Посуда



СКОВОРОДКА С "ОТХОДЧИВЫМ" ХАРАКТЕРОМ

Покупка посуды с антипригарным покрытием - непростое дело. В этом нетрудно убедиться, заглянув в любой фирменный магазин. Разнообразие ассортимента способно многих поставить в тупик, а разъяснения продавцов-консультантов нередко только затрудняют выбор. Но поскольку стоит такая посуда недешево, не мешает вникнуть в некоторые подробности.

Антипригарный материал - политетрафторэтилен (ПТФЭ) - был изобретен совершенно случайно. В лаборатории компании «Дюпон» ученый-химик Рой Планкетт вел эксперименты с фторсодержащими газами и жидкостями. Однажды в процессе опытов состав полимеризовался. Профессор был потрясен: новый полимер оказался устойчив к любым химикатам, высокой температуре и механическим воздействиям. А главное - он был необыкновенно гладким и скользким. Ему дали название - "тефлон". Сначала тефлон приглянулся военным - его использовали для производства радаров. И только спустя 20 лет им стали покрывать кухонную утварь.

В России посуда с тефлоновым покрытием появилась лет двадцать назад. С тех пор любое антипригарное покрытие мы называем тефлоном. Хотя на самом деле этой маркой покрытий по праву может пользоваться лишь часть компаний-производителей посуды, получивших лицензию у фирмы «Дюпон». Остальные применяют другие виды антипригарных покрытий, созданных, правда, на основе все того же ПТФЭ. Покрытий этих великое множество. У нас, помимо "Teflon", наиболее популярны четыре - "Akzonobel", "Tefal" (собственный продукт одноименной компании), "Сталафлон" и "Адгеласт" (изобретения отечественных производителей). Кстати, посуда с российским "тефлоном", по мнению экспертов, вполне конкурентоспособна - особенно по соотношению цена/качество.

БОРЬБА ЗА КАЧЕСТВО

Как известно, сертификат соответствия и гигиеническое заключение подтверждают лишь безопасность товара. А понятие "качество" в документах не прописано. Вот и получается, что такие "качественные" параметры антипригарной посуды, как "толщина", "прочность сцепления с металлом", "прилипаемость" и "сплошность покрытия", регулируются только совестью производителя и нормами, принятыми в его стране. Однако уважающие себя компании давно поняли - халтурить невыгодно. И они строго следят за качеством своей посуды, истязая ее различными тестами. Вот, например, один из способов проверки прочности антипригарного покрытия. Берут лезвие или скальпель и "рисуют" на покрытии частую решетку. Затем приклеивают липкую ленту. При ее отрывании ни один квадратик не должен отстать. Тот же опыт проделывают, прокалив в посуде масло.

Если хотите продлить жизнь своей антипригарной утвари - замените железную лопатку на пластмассовую или деревянную, грубую мочалку - на мягкую губку, а чистящий порошок - на моющую жидкость. И не перегревайте пустую посуду.

РАЗ-ДВА И... ОБЛЕЗЛА

К сожалению, далеко не все производители указывают на этикетке срок службы своей посуды. И что делать, если антипригарное покрытие пригорает или того хуже - через пару дней облезло? Если закон не обязывает изготовителей писать на этикетке нужные цифры, то это не значит, что он позволяет сбывать нам негодный товар. Так что мы вправе, написав соответствующее заявление, попросить продавца заменить товар или вернуть деньги (ст. 18 Закона РФ "О защите прав потребителей"). Чтобы убедиться в справедливости предъявленных претензий, магазин может провести экспертизу.

Как правило, производители ручаются за свою посуду - даже при должном уходе - не более чем на один год. Однако на самом деле "тефлон" - особенно толстый и соответственно более прочный и дорогой - служит гораздо дольше: три, пять, а то и семь, десять лет. Причем кастрюли по понятным причинам долговечнее сковородок.

Как определить работоспособность покрытия? В этом может помочь небольшой тест. Сбрызните поверхность посуды молоком и поджарьте его. Теперь попробуйте отодрать образовавшиеся молочные корочки. Если покрытие в хорошем состоянии, они отстанут легко, в плохом - приклеятся намертво. Впрочем, каким бы хорошим ни было антипригарное покрытие, оно требует хотя бы немного масла.

Если пригорела кастрюля, нужно налить в нее крепкий раствор соли. Через несколько часов вскипятить, а затем уже отчищать.

Кулинарный гороскоп

Хотя Ваше трудолюбие и умственные способности на высоте, все же не стремитесь решать проблемы «лобовой атакой». Если совладаете с собственной раздражительностью и не поддадитесь на провокационные предложения друзей, то сможете добиться отличных результатов. Не спорьте с вышестоящими, как бы Вам этого не хотелось. Наиболее удачными будут выходные.

Сложная неделя. В понедельник могут сорваться переговоры с партнерами, во вторник получение материальной помощи. Ваша несерьезность или желание получить все сразу в четверг могут встретить резкий отпор. Старайтесь контролировать эмоции и проверять поступающую информацию - Вы можете быть введены в заблуждение их нереальными планами.

Для Вас эта неделя успехов и крупных побед (заключение долгосрочных контрактов, получение ссуды). Постарайтесь только воздержаться от грубости в понедельник, а в четверг не допустите панибратства. Обратите внимание на здоровье.

Возможно, с этой недели Ваше здоровье начнет улучшаться, на работе дела сдвинутся с мертвой точки, или придется доделывать начатое в сентябре. В четверг постарайтесь избегать открытой конфронтации, а решать спорные вопросы «полюбовно».

Улаживание разногласий с партнером по вопросам совместных финансов или развития общего дела займет большую часть недели. В четверг остерегайтесь обмана и рассчитывайте только на себя. Суббота может стать поворотной точкой в делах. Увеличить свои доходы Вы сможете, только соблюдая экономию или совершив операцию с недвижимостью.

Не время для публичных выступлений. Значительную пользу принесут закулисные действия. Полученная во вторник информация может Вам совсем не понравиться, но поразмыслив о возможной пользе, Вы примете верное решение. Хотя новые перспективы вряд ли откроются, но и сохранение устойчивого положения тоже большой плюс. Остерегайтесь обмана в среду и пятницу.

Неделя не подходит для принятия серьезных решений и обращения к начальству или в государственные инстанции. Возможно обретение влиятельного союзника или партнера в творческих делах, правда, если свои убеждения Вы оставите при себе. В субботу, проявив гибкость и дипломатию, сможете провести самые рискованные переговоры.

Ваш напор и агрессивность могут испортить отношения с друзьями во вторник. В качестве мести они могут пустить ложный слух. Ваши идеи плодотворны, можете рассчитывать на общественную поддержку.

Важная неделя. От Вашего поведения зависит дальнейшая карьера и положение в обществе. Постарайтесь придерживаться реальных планов и не допускайте обмана. С активными действиями лучше повременить.

Начало недели не располагает к общению. Ваша непримиримость может сорвать поездку или повредить установлению перспективных связей. Постарайтесь быть более сдержаны и не распространяйтесь о своих намерениях. Пятница и суббота очень удачны для всех Ваших дел.

Слишком интенсивное общение с единомышленниками или заботы о будущем детей могут совсем Вас истощить. Среду и четверг посвятите восстановлению сил. Возникшая путаница в финансах пусть Вас не смущает, в субботу все прояснится, Вы можете устроиться на дополнительную работу.

На этой неделе можете заключить очень перспективный и выгодный договор с зарубежными партнерами или отправиться в поездку. Это в том случае, если не поддадитесь на невыгодные предложения во вторник. В четверг руководствуйтесь логикой и собственными знаниями, так как интуиция и друзья могут подвести.

Моя кухня

№43(85)

Надо жить не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить

Согласие
Новость света
8 исполнителей
Птица
«... ягнят»
Город в Чехии
Щелочной металл
Четверть года
Лекарств. растение
Плакат
ПИК
Новая вещь
База
Синтетическая ткань
Кока-...
Спортивная фирма
...ас Вега
Плавленый сыр
Нахлад-ные волосы
Ложе в тюрьме
ФК, Голландия
ЛОВЛЕГА
Дата
Часть удочки
Ир-бис
Жанр поэзии
Горе, беда
Малая часть
Небольшой ресторан
Пищаль

Издатель ООО Издательский дом "Медиа-пресс"
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, комн. 901
Почтовый адрес 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5
Почтовый индекс 15055
Тел.: 8 (8342) 24-45-46 24-81-90
E-mail: media-press@saransk.com.ru, media-press@morfs.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом» г. Пенза, 440052, ул. Гоголя 51/53
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Заказ 1622 Тираж 29900
Дата выпуска номера 3.11.2003 г. Почтовый вес
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-15859
Распространение коммерческое
Тел. (8 834) 24-45-46

Варенье из чернослива с.25

Моя кухня

Тираж 29300

№44(86)

Восточные сладости
с.16

Рецепт красоты из редьки
с.23

Молитвы перед трапезой
с.26

Гороскоп, сканворд, анекдоты

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

Александр Домогаров:
Персики в водке

В номере:

Похлебка с.2
Тыквенный суп .....с. 11
Салат-торт с.12
«Тюльпанчики» из помидоров .....с. 12
Салат питательный с.14
Пончики в шоколаде с.14
Зефир с.16
Персики в водке .....с. 17
Салат «Черепаха» с.19
Суп рыбный с овощами с.21
Рулет с творогом ....с. 22
Соус из репы с.13
Манная каша с орехами с.18
Печенка в сметанном соусе с.3
Омлет с кабачками с.28

На первое

Суп для всей семьи

Похлебка

1 л воды, 1 морковь, 1 свекла, 1 репа, 1 луковица, 1 ч. ложка рубленой зелени укропа, чабреца, петрушки, 1 ст. ложка сметаны.

Овощи очистить, мелко нашинковать, залить кипящей водой и сразу же поставить на огонь. Довести до кипения, проварить 5-6 минут, после чего снять с огня, заправить зеленью и сметаной.

Псевдо-грибной суп

1 л. мясного бульона, 5 шт. картофеля, 2 луковицы, 1 морковь.

Картофель, лук, морковь хорошо запечь в духовке, потом очистить и положить в сосуд с бульоном. Варить на слабом огне (почти томить). Соль и специи по вкусу.

Суп гороховый

25 г костей ветчинных, 100 г костей мясных, 20 г моркови, 20 г лука, 70 г гороха лущеного, 5 г томат-пюре, 5 г сала свиного, 10 г муки, лаврового листа, зелени.

Из мясных и ветчинных костей сварить бульон. В перебранный и промытый горох положить нарезанную вдоль на 2-4 части морковь и варить горох до пюреобразной консистенции. Лук мелко нарезать и спассеровать на свежем свином сале. Подготовленный горох соединить с горячим процеженным бульоном (морковь удалить) и, когда суп закипит, добавить лук, белый соус, специи (лавровый лист, перец), посолить и варить 15-20 минут.

Отдельно можно подать мелко нарезанные и подсушенные гренки. Так же можно приготовить суп с ветчиной, копченой свиной грудинкой или корейкой.

Суп гороховый с бараниной

120 г баранины, 30 г гороха лущеного, 20 г бараньего сала (курдюк), 15 г лука репчатого, 75 г картофеля, 15 г алычи, 10 г барбариса сушеного, шафрана, зелени.

В кипящий бульон засыпать предварительно замоченный горох. За 20 минут до готовности супа добавить сырой, крупно нарезанный репчатый лук, картофель, рубленый курдюк (баранье сало), алычу, барбарис и настой шафрана. Варить суп лучше в порционной посуде, в которой и подавать его на стол.

Пряная азбука

Забелка. Русское народное название различных молочных приправ к холодным и горячим супам. Забелкой могут быть молоко, простокваша, сливки, сметана. Забеляют щи, борщи, картофельные супы, рассольники, окрошки после приготовления, как правило, уже за столом, индивидуально.

Закрепитель сливок - это порошок, который позволяет держать сливки во взбитом состоянии более продолжительное время. При отсутствии этого порошка украшайте торт непосредственно перед подачей на стол.

Зарез - небольшой участок между шеей и головой. Мясо 3-го сорта и применяется для оттяжек и студней.

Затирка - похлебка из муки, разведенной водой, в основном у украинцев и белорусов.

Имеретинский шафран - однолетнее травянистое растение. Его желтые цветочки широко применяются в грузинской кулинарии как в свежем виде, так и высушенном виде в качестве приправы.

В рецептах часто упоминается пекарский порошок - это пищевая сода и лимонная кислота в равных объемах.

Остатки от курицы

Крылышки в белом соусе

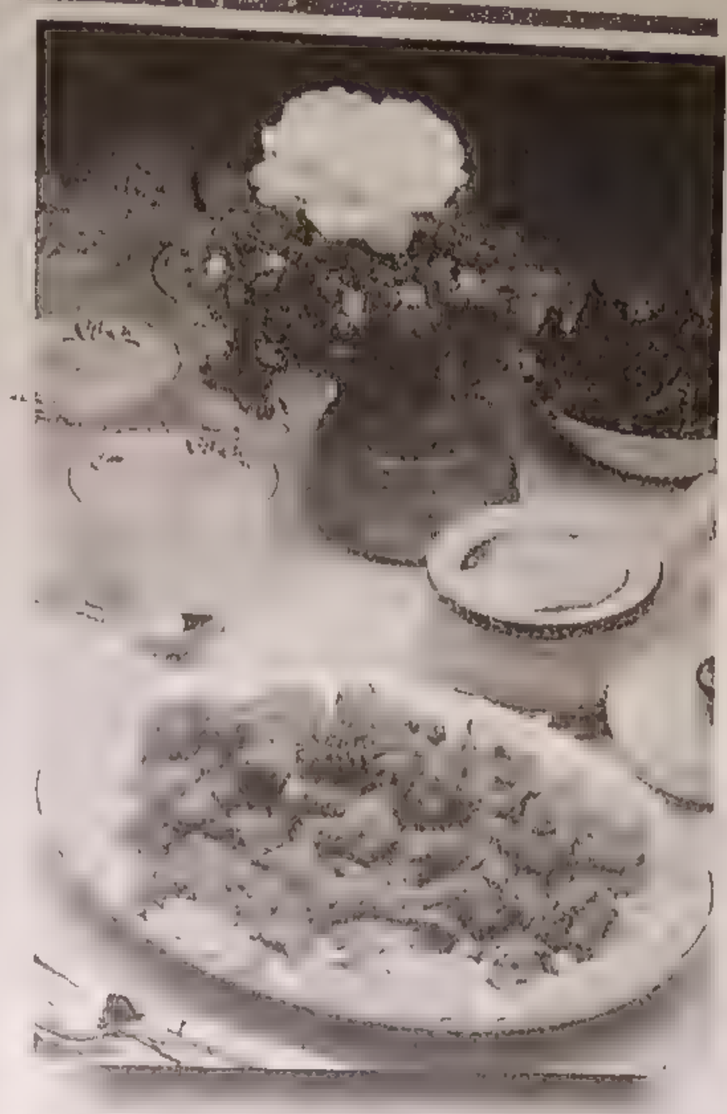
200 г крылышек, 10 г кореньев и лука, 150 г гарнира, 75 г соуса.

Обработанные крылышки кур или индеек сварить в бульоне с кореньями и луком. Готовые крылышки хранить горячими. На бульоне, оставшемся после варки крылышек, приготовить белый соус с яичными желтками.

Печенка домашней птицы в томатном соусе с рисом

100 г печенки, 10 г масла сливочного, 75 г соуса, 150 г каши рисовой, 10 г сыра, перца, зелени.

Подготовленную печенку после ошпаривания посыпать солью, перцем и обжарить с маслом на сковороде. Затем добавить томатный соус, кипятить 1-2 минуты. На гарнир приготовить рассыпчатую рисовую кашу. При подаче рисовую кашу смешать с тертым сыром, уложить в форму, затем выложить на блюдо или тарелку, а углубление наполнить печенкой с соусом и посыпать ее мелкорубленой зеленью.



Печенка в сметанном соусе

100 г печенки, 10 г масла сливочного, 75 г соуса, 150 г гарнира, перца, зелени.

Подготовить и обжарить печенку домашней птицы. Обжаренную печенку залить сметанным соусом и прокипятить. При подаче печенку положить на блюдо или тарелку, гарнировать жареным картофелем и посыпать зеленью.

Рагу из потрохов

125 г потрохов, 10 г жира птицы, 10 г масла сливочного, 30 г лука, 50 г моркови, 5 г петрушки, 20 г репы, 100 г картофеля, 5 г муки, перца, лаврового листа, зелени.

Крупные потроха домашней птицы разрубить на две-три части, а мелкие, не нарезая, обжарить до образования поджаристой корочки. Положить жареные потроха в сотейник, залить бульоном или горячей водой так, чтобы потроха были покрыты жидкостью, добавить томат-пюре и тушить 35-40 минут. Морковь, петрушку, репу, лук и картофель нарезать дольками или кубиками и обжарить с жиром. Пшеничную муку, пассерованную без жира, развести бульоном, влить в посуду с тушеными потрохами, перемешать и довести до кипения. После этого положить пассерованные овощи, обжаренный картофель, перец горошком, лавровый лист и тушить до готовности.

Рецепты читателей

Салат "Даша"

Предлагаем приготовить недорогой и вкусный салат. Вам нужно: 2-3 сырых моркови, 0,5 стак. изюма, 100 г сыра, 1 вареная свекла, 0,5 стак. грецких орехов, 200 г майонеза, 2-3 зубчика чеснока.

Каждый слой смазывать майонезом: (1 слой) морковь протереть на мелкой терке, (2 слой) распаренный изюм, (3 слой) тертый сыр с чесноком, (4 слой) свеклу протереть на мелкой терке. Сверху посыпать орехами.

Дарья и Ольга Мамонтовы

Рыба "по-монастырски"

Наша семья очень часто готовит это блюдо. Попробуйте и вы.

0,5 кг рыбного филе, 6 шт. картофеля, 3 шт. лука, 50 г сыра, 2 вареных яйца, 100 г майонеза, 2 ст. ложки растительного масла, соль, специи.

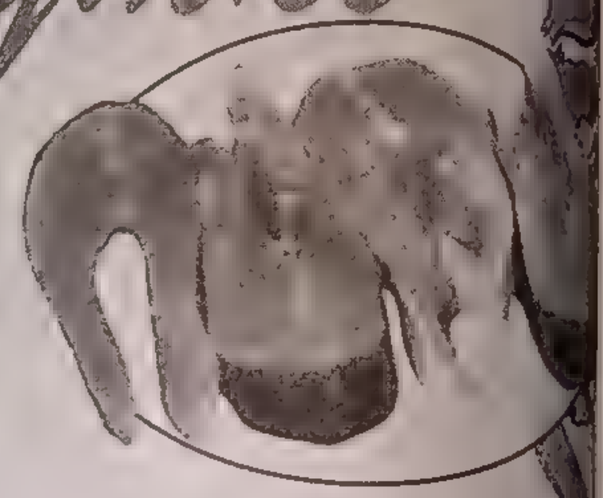
Отдельно пожарить до полуготовности рыбу, картофель и лук (немного посолить). В глубокую сковороду слоями сложить: лук, рыбу, картофель, лук, порезанные яйца (можно добавить вареные грибы), специи. Все поперчить, залить майонезом, добавить тертый сыр и запекать в духовке минут 25.

Павел Романов

Если от работы на кухне окрасились руки - протрите их яблочной кожурой.

Морепродукты

Если в сумке - сом



СОМ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ЯИЧНЫХ БЕЛКАХ

600-700 г рыбы, 1 столовая ложка муки, 2-3 сырых яичных белка, 100 г растительного масла, 120 г черствого мякиша белого хлеба.

Подготовленную рыбу нарезать некрупными кусочками без костей (по 4-5 на 1 порцию). Посолить и поперчить. Соединить сырые белки с подсолнечным маслом. Черствый мякиш белого хлеба натереть так, чтобы получились крупные крошки. Рыбу обвалять в муке, хорошо смочить в смеси белков и масла и обвалять в крупной крошке хлеба. Налить на сковороду или в сотейник растительное масло, положить рыбу и запечь в горячем духовом шкафу. Выложить на подогретое блюдо, вокруг разместить жареный картофель. Отдельно в соуснике подать томатный соус.

СОМ ПОД ОВОЩНОЙ ВЕРМИШЕЛЬЮ

800-1000 г сома (с кожей), 1 лимон, соль, 0,5 л воды, 5 ст.л. белого вина, пару капель травяного (напр., эстрагон) уксуса, по веточке укропа и тимьяна, 5 горошин белого перца, 100 г моркови, 100 г корня сельдерея, 100 г лука-порея.

Для гарнира: полоски свеклы из банки или сварить свеклу, охладить, очистить и нарезать, как вермишель.

Филе сома разрезать на одинаковые куски или на широкие полоски, покапать лимонным соком (аккуратно!), посолить. Воду с вином, уксусом, травками и перцем довести до кипения и варить мин. 5-7. Филе сома положить в стеклянный противень от микроволновой печи, залить горячим соусом и тушить при чистой микроволновой печи 850 ватт, 100% - 1-2 мин. или микроволновой духовке 600 ватт, 50% - 2-3 мин. В середине один раз перевернуть. Овощи очистить и нарезать вермишелью. Перед сервировкой коротко бланшировать в кипящей подсоленной воде и опрокинуть в дуршлаг.

КОТЛЕТЫ ОТБИВНЫЕ ИЗ СОМА

800 г сома, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 100 г пшеничного хлеба. 1,5 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец, соль.

Филе нарезать тонкими ломтиками, слегка отбить; посыпать солью и перцем, запанировать в муке, смочить в льезоне и запанировать в хлебных крошках. Затем обжарить на сковороде и довести до готовности в духовом шкафу. Гарнировать жареным картофелем. Отдельно можно подать соус-майонез с корнишонами.

СОМ ПО-РУССКИ

800 г сома, 6 картофелин, 1/2 л воды или рыбного бульона, 1 столовая ложка панировочных сухарей, растительное масло, зелень, лимонный сок.

Подготовленную рыбу разделать на куски. На политую растительным маслом сковороду положить куски рыбы, посыпать солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Вокруг рыбы положить кружочки вареной картошки, все посыпать сухарями, полить маслом и запечь. При подаче посыпать рубленой зеленью.

РЫБА С ГРИБАМИ

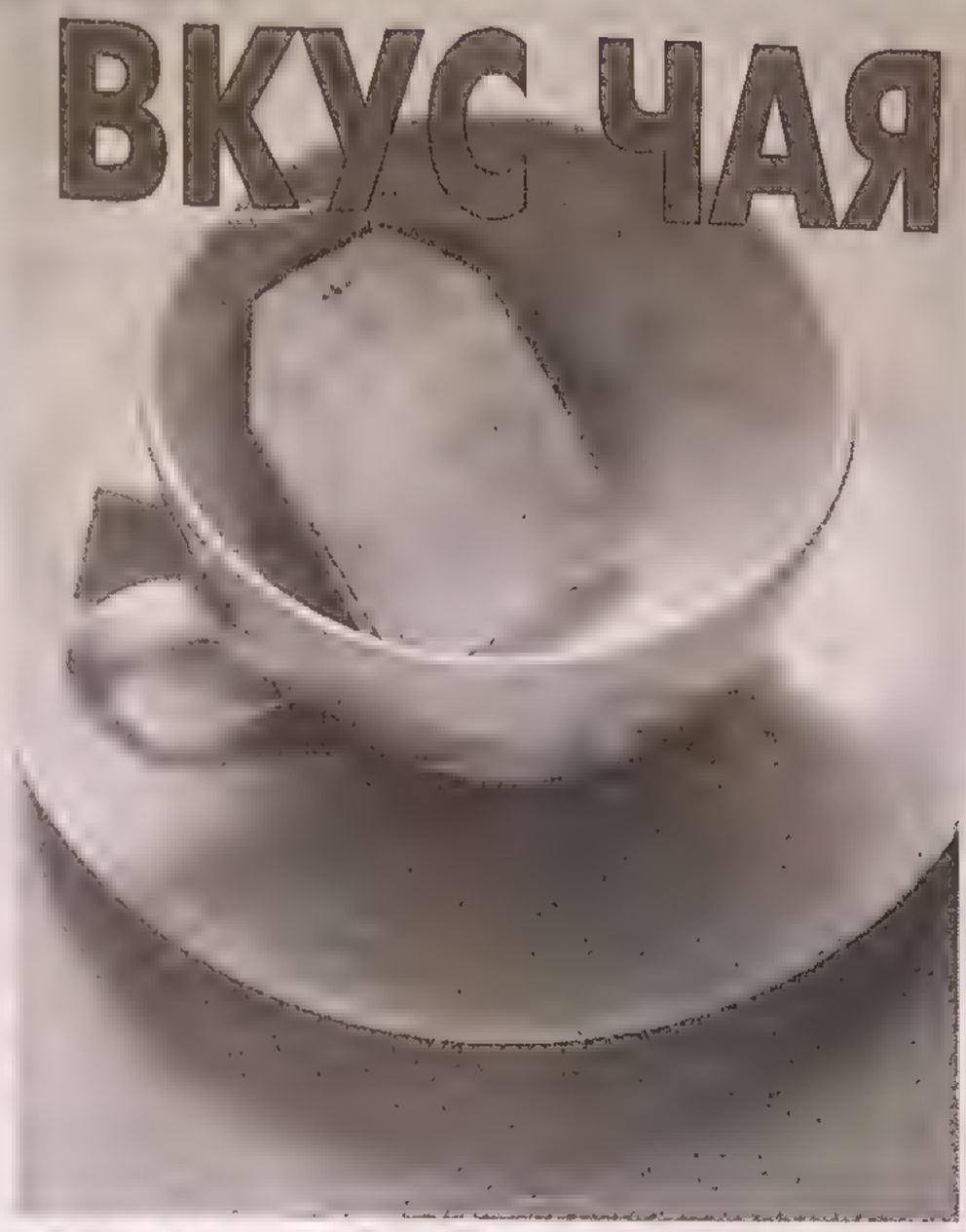
Ингредиенты: 450-500 г филе сома (окуня морского, мерланга, трески, зубатки, макруруса), 3 ст.л. вареных белых грибов или вареных шампиньонов, 3 ст.л. растительного масла, 1 ст. рыбного бульона, 3 ст.л. топленого масла, 2 ст.л. панировочных сухарей, перец черный молотый и соль по вкусу.

Для приготовления этого блюда используют филе с кожей без костей, а также филе, выпускаемое промышленностью. Рыбу режут порционными кусками, солят, перчат, панируют и жарят, как обычно, в растительном масле с 2 сторон до готовности. Подготовленные грибы, нарезанные тонкими ломтиками, обжаривают в топленом масле 8-10 минут, добавляют рыбный бульон (можно кубик), соль и тушат до готовности грибов. На тарелку кладут жареную рыбу, сверху положить грибы, а рядом с рыбой жареный картофель или сложный гарнир.

Разделочные доски, впитавшие в себя запах лука, мяса, рыбы, всегда нужно начинать мыть холодной водой. От особо устойчивых запахов помогает избавиться горчичный порошок или уксус.

Интересно

ВКУС ЧАЯ В ПАКЕТИКАХ



Однажды, американец Томас Салливан стал рассылать покупателям чай в шелковых мешочках, чтобы сэкономить на жестяных баночках, которых всегда не хватало. И кому-то из продавцов пришла мысль заваривать чай прямо в мешочках. Так началась история "чая в сумке" (по-английски "tea bag") - хорошо знакомого нам чайного пакетика.

Перед упаковкой чайный лист превращают в мелкую крошку "файннингс", которая при заваривании быстро дает яркий цвет и сильный аромат. Гораздо позже в чашке появляется кофеин. Имея массу преимуществ, главное из которых - удобство в употреблении, пакетированному чаю присущи и недостатки. На вкус и аромат такого чая отрицательно влияет бумага и клеевой состав, при помощи которых он пакетируется. Для того чтобы компенсировать потерю аромата и вкуса, в чай, как правило, добавляют ароматизаторы. Но это обстоятельство не пугает потребителей, так как, если верить статистике, в последние годы спрос и потребление пакетированных чаев постоянно увеличивается.

Знатоки чая, привыкшие соблюдать все чайные церемонии, вряд ли придут в восторг от предложения выпить чаю, заваренного из пакетика. И все же, чайные пакетики - довольно удобное изобретение, особенно если нет времени или условия не отличаются особым комфортом. А за всякое удобство, как водится, нужно платить.

Упаковки всех чаев, взятых нами для тестирования, выглядели значительно проще. Фильтр-пакеты с чаем были уложены в картонные коробки. Сверху эти коробки были обернуты полипропиленовой пленкой. К сожалению, такая упаковка не обеспечивает должным образом защиту чайных пакетиков от влаги и пыли. Ведь при вскрытии картонной коробки пакетики остаются без защиты. Что касается удобства, то в более выигрышном положении здесь оказываются пакетики на нитке с ярлыком. Еще лучше, если они объемные, а не плоские. Тогда при заваривании экстрактивные вещества из сухого чая будут быстрее переходить в водный раствор. И, наконец, если учесть, что чайные пакетики особенно незаменимы в дороге, в больнице и других местах, не отличающихся особым комфортом, хорошо, если они будут вложены в бумажные конверты. Из всех образцов в нашем тесте всем этим требованиям соответствовал чай "Вечерняя Москва" торговой марки "Майский чай". Высокой оценкой была также отмечена упаковка чая "Batik". Правда, соединение несоединимого - бумажного конверта и ярлычка, создает некоторые неудобства при извлечении чайного пакетика. Упаковка остальных чаев единодушно была отмечена пробантами как "хорошая".

АРОМАТ

Он должен быть нежным и тонким. Совершенно недопустимы в чайном настое хорошего качества такие оттенки как жаристость, затхловатость, кисловатость. Очень хорошим ароматом - приятным и нежным - обладал настой чая "Аскольд". У остальных пакетированных чаев в нашем тесте аромат оказался достаточно приятным, без посторонних нот, правда, слабовыраженным.

ВКУС

Как известно, вкус чая характеризуется терпкостью чайного настоя. Вкус чайного настоя должен быть приятно терпким, мягким, полным, интенсивным. Недостатком может быть слаботерпкий вкус или вкус со слабой горечью. Приятный, терпкий вкус у чая "Майский чай", "Вечерняя Москва" и "Аскольд". У чаев "Batik", "Lipton Yellow Label Tea" и "Scotts Family Choic"е вкус достаточно приятный, средней терпкости.

НАСТОЙ

Чайный настой характеризуется густотой, интенсивностью и яркостью окраски (колера). Оттенок колера, в свою очередь, может быть светлым, хорошим или мутным. Среди чаев, получивших по органолептическим испытаниям оценку "хорошо", ярким, интенсивным цветом настоя обладали лишь "Batik" и "Lipton Yellow Label Tea". У остальных чаев настой оказался недостаточно яркий, прозрачный, "средний".

Общую оценку качества "очень хорошо" за упаковку, маркировку, органолептические и физико-химические показатели не получил ни один из тестируемых черных байховых пакетированных чаев. Общую оценку "хорошо" получили пакетированные чаи "Майский чай" - "Вечерняя Москва", "Аскольд", "Batik", "Lipton Yellow Label Tea", "Scotts Family Choice". Остальные тест-продукты получили общую оценку "удовлетворительно".

Снять налет от чая и кофе можно, протерев чашку столовым уксусом или крепким раствором поваренной соли.

Витаминный напиток

На 3,2 л воды: 600 г сосновой хвои, 120 г сахарного песка, цедра и сок половины лимона.

Тщательно промойте зеленые иглы хвои. Изрубите их, положите в кипящую воду, добавьте сахар, цедру и варите, закрыв крышкой, полчаса. Отвар процедите. Когда остынет, влейте лимонный сок. Долго этот напиток не хранят.

Горячий шоколад

На 2 чашки напитка взять 2 чашки сливок, 3 ст.л. какао, 3 ст.л. сахара, поместить в турку, подогреть. Перед кипением добавить кусочек сливоч. масла. Кипятить 1-1,5 мин. постоянно помешивая.

Кисель из черешен

1 кг черешен, 1 1/2 литра воды, 4 столовые ложки крахмала, сахар на вкус, корица или ванилин.

Промыть черешню и удалить косточки. Сварить в воде и в теплом виде протереть через сито. Развести в небольшом количестве холодной воды 4 столовые ложки крахмала и смешать с соком черешен. Добавить сахар на вкус и варить на слабом огне до загустения. Ароматизировать кисель корицей или ванилином и горячим разлить в стаканы или вазочки.

Напитки

Правильное хранение вин

Вино! Как приятно знать, что где-то в твоем доме есть место, где хранится этот напиток. Как приятно чувствовать, что оно лежит и ждет часа, когда вы придете, возьмете его с пыльной полки и будете наслаждаться его цветом, ароматом и вкусом. И очень важно создать своему любимцу все условия, чтобы ожидание не погубило его, а, наоборот, украсило и вознесло. Если вы делаете запас вина на несколько недель или даже на год, то хранение не составит особого труда и не принесет хлопот. Самое главное - изолировать его от жары, света и, по возможности, подыскать прохладное местечко.

Вино ни в коем случае нельзя подвергать переохлаждению, приводящему к его замерзанию. При этом в напитке происходят необратимые изменения: вода вымораживается, а отделившаяся органика выпадает в осадок. Даже незначительные изменения температуры способны нанести вред вину. Оптимальная температура хранения вина - 10-14°С, и резкие ее колебания за сутки вызывают изменения давления под пробкой бутылки, достаточные для того, чтобы она расшаталась и стала пропускать воздух.

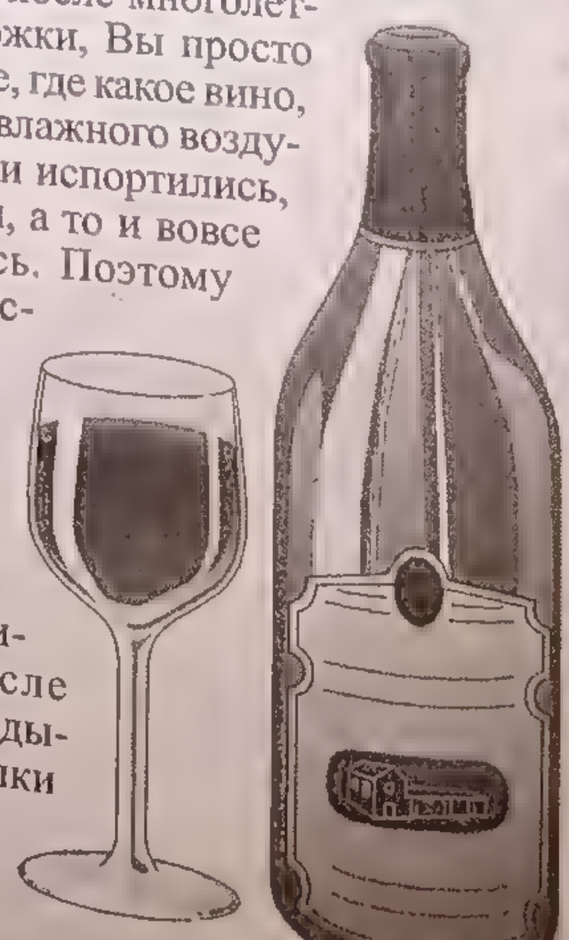
Помимо того, что погреб должен иметь низкую постоянную температуру, он должен быть достаточно влажным, иначе если влажность в подвале недостаточна (менее 60-80%), пробка может усохнуть. А при усыхании пробки в бутылку может попасть воздух и, вследствие этого, вино окислится. Поэтому идеально, если пол в погребе будет земляным, а не бетонным или каменным, так как земляной пол сохраняет естественную влажность. Очень важно хранить бутылки в горизонтальном положении. В таком состоянии вино дышит и одновременно препятствует усыханию пробки.

Как это не удивительно, но любые посторонние запахи легко просачиваются внутрь плотно закрытых сосудов с вином.

Поэтому очень важно, чтобы помещение, где вы храните вино, хорошо проветривалось. Если в одном подвале с бутылками хранятся овощи, мясо, или воздух в помещении несвежий, затхлый, то букет вина приобретает соответствующие оттенки, или вино может вообще испортиться. Еще одно условие - отсутствие света.

Свет несет в себе много энергии, способной восстановить содержащийся в любом вине оксид серы до сероводорода, придающего напитку характерный запах тухлых яиц. Процесс этот проходит довольно быстро, особенно для шампанского - оно портится за считанные часы.

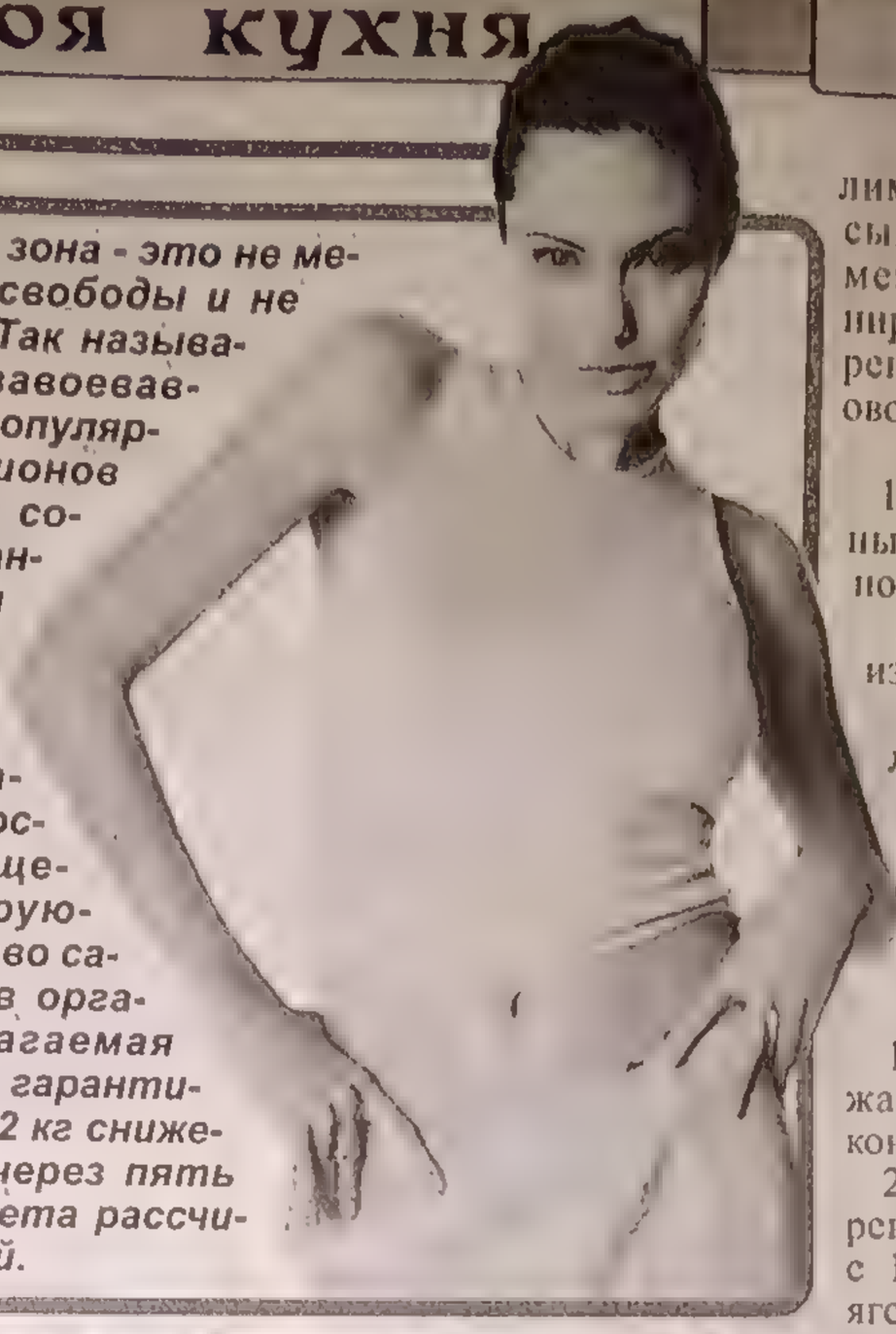
Итак, ваш погреб готов, в нем прохладно, свежо и влажно. Вы решаете заложить в свою коллекцию дорогие и хорошие вина, чтобы открыть их на совершеннолетие только родившегося ребенка или на его свадьбу. Это очень хорошее и достойное решение, но может случиться так, что в этот прекрасный день, после многолетней выдержки, Вы просто не поймете, где какое вино, так как от влажного воздуха этикетки испортились, помутнели, а то и вовсе испарились. Поэтому специалисты советуют делать на бутылках несмываемые надписи. И после этого укладывать на полки драгоценные напитки.



Стеклянные вазочки будут блестеть, как хрустальные, если их сначала вымыть в теплой соленой воде, а затем ополоснуть холодной водой.

Диеты

ЗОНА И ЕЕ ДОБРОВОЛЬНЫЕ «УЗНИКИ»



The zone, или зона - это не место лишения свободы и не зона отдыха. Так называется диета, завоевавшая большую популярность у миллионов американцев и сотен тысяч французов. Смысл ее состоит в возможности контролировать содержание инсулина - основного вещества, регулирующего количество сахара и жиров в организме. Предлагаемая схема питания гарантирует не менее 2 кг снижения веса уже через пять дней. Всего диета рассчитана на 10 дней.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

1. Омлет из 4 яичных белков, смешанных с 1 чайной ложкой тертого сыра. Сковороду смазать растительным маслом.
2. Чашка изюма.
3. Чашка кофе или чая без сахара и молока.
4. 2 кусочка черного хлеба или хлеба с отрубями.

Обед

Салат из 200 г мяса крабов или креветок с 1 чайной ложкой майонеза. Сбрызнуть лимоном, выложить на лист салата, завернуть все в кусок тонкого лаваша.

Полдник

50 г обезжиренной сметаны или йогурта.

Ужин

Котлета, приготовленная из 150 г говяжьего фарша с 1 столовой ложкой обезжиренной сметаны, 1 ложкой измельченного лука, зеленью и перцем. Добавить в фарш немного томатного пюре и вареной белой фасоли. Поджарить на растительном масле.

На ночь

1. 50 г нежирной ветчины или индейки.
2. 100 г клубники или малины.
3. По желанию горсть грецких орехов или фисташек.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Завтрак

1. 50 г бекона.
2. Стакан минеральной воды без газа, заправленный 1/2 стакана овсяных хлопьев и 1 ст. ложка миндаля.
3. Чай, кофе без сахара.

Обед

1. 170 г куриного филе или фарша обжарить в растительном масле.
2. Помидор и несколько листьев зеленого салата.
3. Ломтик твердого сыра.
4. Половина яблока
5. Горсть любых орехов.

Полдник

Зеленый горошек, брокколи или стручковая фасоль с растительным маслом и 150 г соевого сыра «тофу».

Ужин

1. 150 г филе курицы или индейки запечь в духовке с ломтиками лимона и лука. Полить кетчупом.
2. Шпинат с лимонным соком и оливковым маслом.
3. 100 г клубники.

На ночь

1. 50 г обезжиренного творога.
2. Персик.
3. По желанию: 3 оливки.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Завтрак

1. Салат из любых фруктов с добавлением небольшого количества обезжиренного творога или сметаны, чашки изюма и 3 грецких орехов.
2. Чай или кофе без сахара.

Обед

Меню первого дня.

Полдник

50 г обезжиренного творога с чашкой ломтиков ананаса.

Ужин

Запеченное в духовке филе белой рыбы, предварительно сбрызнутое лимоном и посыпанное пармезаном. Гарнир - любые вареные зеленые овощи.

На ночь

1. 50 г ветчины или отварной индейки.
2. Полчашки изюма.
3. Горсть любых орехов или кураги.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

1. 50 г поджаренного бекона.
2. Обезжиренный йогурт с 1/4 стакана ягод и 1 столовой ложкой измельченного миндаля.
3. Чай или кофе без сахара.

Обед

1. 150 г куриного филе, запеченного в духовке.
2. Салат из шампиньонов, оливок и сельдерея с соусом из лимона и растительного масла.
3. Апельсин.

Полдник

1. 50 г любого сыра.
2. Половина яблока.

Ужин

1. 150 г свинины намазать горчицей, положить сверху кружочки яблок, полить смесью белого вина с минеральной водой и томить в духовке 20 минут при температуре 250 градусов.
2. Гарнир из любых зеленых овощей в вареном или сыром виде.

На ночь

1. 200 г сухого красного вина.
2. 50 г обезжиренной сметаны или йогурта.

Алина ПИРОГОВА

(Продолжение в следующем номере)

Черствые пироги и хлеб можно сделать мягкими, смочив их водой и прогрев в духовке.

ПАРАДОКСАЛЬНАЯ СОЛЬ

ТЕКСТ И ИНТЕРВЬЮ ПОДГОТОВЛЕНО ОТДЕЛОМ ПИТАНИЯ
ЦЕНТРАЛЬНОЙ ПОЛИКЛИНИКИ ГЛАВВРАЧА ЮНУСА ЮСУПОВА.

- В своей повседневной работе я часто сталкиваюсь с тем, что люди не знают, как правильно питаться. Поэтому мы решили поговорить о соли.

- Для правильной работы всей системы внутренних органов соль необходима. Проблема же в том, что наш организм перенасыщен солью, большинство людей употребляет соли во много раз больше, чем это необходимо. Накапливающийся излишек соли наносит непоправимый вред. В среднем человеческий организм нуждается в 12-15 г соли в день. Ежедневно мы едим солесодержащие продукты: мясо, рыбу, овощи, хлеб, колбасы, питьевую воду и многие другие. С ними человек получает 7-10 г соли каждый день. Следовательно, для удовлетворения потребностей нашего организма в соли достаточно добавлять 5-7 г соли ежедневно. Это одна неполная чайная ложка. При этом количестве будет строго соблюден баланс обменных процессов. Мы же ежедневно «перевыполняем» эту норму не менее, чем в три раза. Эта сверхнорма крайне опасна.

- В некоторых семьях любят соленое, острое, маринованное. Это может быть и традицией национальной кухни. Можно ли нейтрализовать вредное воздействие соли?

- Компенсировать переизбыток соли можно, соблюдая два условия: круглый год есть в 5-6 раз больше свежих овощей и пить воду, богатую минеральными веществами. Объем выпитой воды нужно увеличить в 2 раза. Кстати, все восточные национальные блюда, которые содержат соль, перец, острые приправы, всегда употреблялись с большим количеством сочных овощей. Культ восточных салатов из свежих овощей не менее распространен, чем острые и пряные деликатесы.

- Действительно ли бессолевая диета полезна при заболеваниях сердечно-сосудистой системы?

- Повышенная отечность конечностей относится к ряду тех заболеваний, которые требуют соблюдения бессолевой или малосолевой диеты. Бессолевая диета исключает добавление соли в пищу, соль поступает в организм только с продуктами - мясом, овощами, хлебом и др. Такой строгий режим питания рекомендуется при хронических, запущенных формах болезни. Более распространенной является малосолевая диета, которая допускает минимальное подсаливание пищи. Если вас мучают только отеки, то щадящая малосолевая диета вам подходит.

- Изменяется ли в течение жизни пристрастие к соленой пище?

- С возрастом обычно вкусовая чувствительность к поваренной соли изменяется: организм здоровых людей требует менее соленую и острую пищу, у людей с сердечно-сосудистыми отклонениями - наоборот, появляется своеобразный солевой голод. В данных случаях я бы советовала «обманывать» свой организм, заменяя соль луком, чесноком, пряными травами. К примеру, очень пикантный вкус получается при добавлении к супам, салатам, мясным и рыбным блюдам соевого соуса, мелко нарезанного лука, чеснока, нашинкованных душистых трав, залитых соком лимона с добавлением щепотки сахара. Пища станет богата вкусовой гаммой и без добавления соли.

- Так ли полезна появившаяся последние годы йодированная соль?

- Недостаток йода очень опасен, ведь этот микроэлемент входит в состав гормонов щитовидной железы. Дефицит йода сказывается на нарушении многих функций, прежде всего памяти и зрения. На территории России, Украины и Беларуси природного йода недостаточно. Большинству наших соотечественников соль, обогащенная йодом, полезна.

Однако следует помнить, что йодированная соль противопоказана тем, у кого повышена функция щитовидной железы. Она также не подходит для засолки овощей - они получаются мягкими, с легким йодистым запахом и желтоватым оттенком.

- Существует ли диета - бессолевая, малосолевая?

- Малосолевая диета весьма эффективна при ожирении. Ее основные принципы заключаются в следующем:

- Все блюда готовятся без соли. Слегка досаливается только готовая пища;

- Прием пищи - не реже 4-5 раз в день, малыми порциями;

- Вставать из-за стола необходимо с чувством легкого голода.

- Помогает ли редкое или полное отсутствие соли?

- Бессолевая диета при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и почек известна давно. Эта строгая диета адресована людям с хронической формой заболеваний.

Ольга Соловей

Вкусовые ощущения, возникающие во время еды, играют важную роль. Но большое значение имеют и зрительные ощущения. Красивые тарелочки для подачи блюда, которые располагаются по краям тали, в центре которой с аппетитными - отваренный рисом. Спиртные напитки в Индии не принято подавать за обедом, а обычно запивают холодной водой. Приходя в гости, лучше не стоит всегда ожидать фужеры или бокалы с вином.

Глазированная морковь (гаджар сабджи)

30 шт. мелкой моркови (ок. 450 г), или 6-8 шт. моркови средней величины, или 4-5 шт. крупной моркови, нарезанной, 3 ст. л. топленого или сливочного масла, 2 ст. л. коричневого сахара (или обычного), 1/4 ч. л. куркумы, 1/2 ч. л. крупно растолченных семян кардамона, 1/2 ч. л. молотого кориандра, 2 ст. л. апельсинового или яблочного сока, 2/3 стакана (160 мл) негазированной или газированной минеральной воды, 1/2 ч. л. соли, 1 щепоть свежемолотого черного перца или молотого красного острого перца (кайенского), 2 ст. л. крупно нарезанной свежей кинзы или мелко нарубленной петрушки, 1 ч. л. свежего лимонного сока, 1/4 ч. л. натертого мускатного ореха.

Нарежьте морковь по диагонали на брусочки толщиной 1,5 см. Разложите морковь одним слоем в широкой низкой кастрюле с ручкой или в сотейнике. Добавьте 2 ст. ложки топленого или сливочного масла, сахар, куркуму, толченые семена кардамона, молотый кориандр, апельсиновый или яблочный сок, воду и соль. Доведите до кипения, закройте крышкой и убавьте огонь. Молодую мелкую морковь тушите на слабом огне до 20 мин., а старую крупную - до 40 мин.

Когда вода почти вся испарится, снимите крышку и прибавьте огонь. Выпаривайте остаток влаги, встряхивая кастрюлю, чтобы предотвратить прилипание моркови. Когда морковь покроется блестящей глазурью, снимите кастрюлю с огня и добавьте столовую ложку оставшегося топленого или сливочного масла, а также перец и свежую зелень. Потрясите кастрюлю, чтобы перемешать ингредиенты. Перед самой подачей оросите лимонным соком и посыпьте мускатным орехом.

Тыквенные вафли (кадду бхаджи)

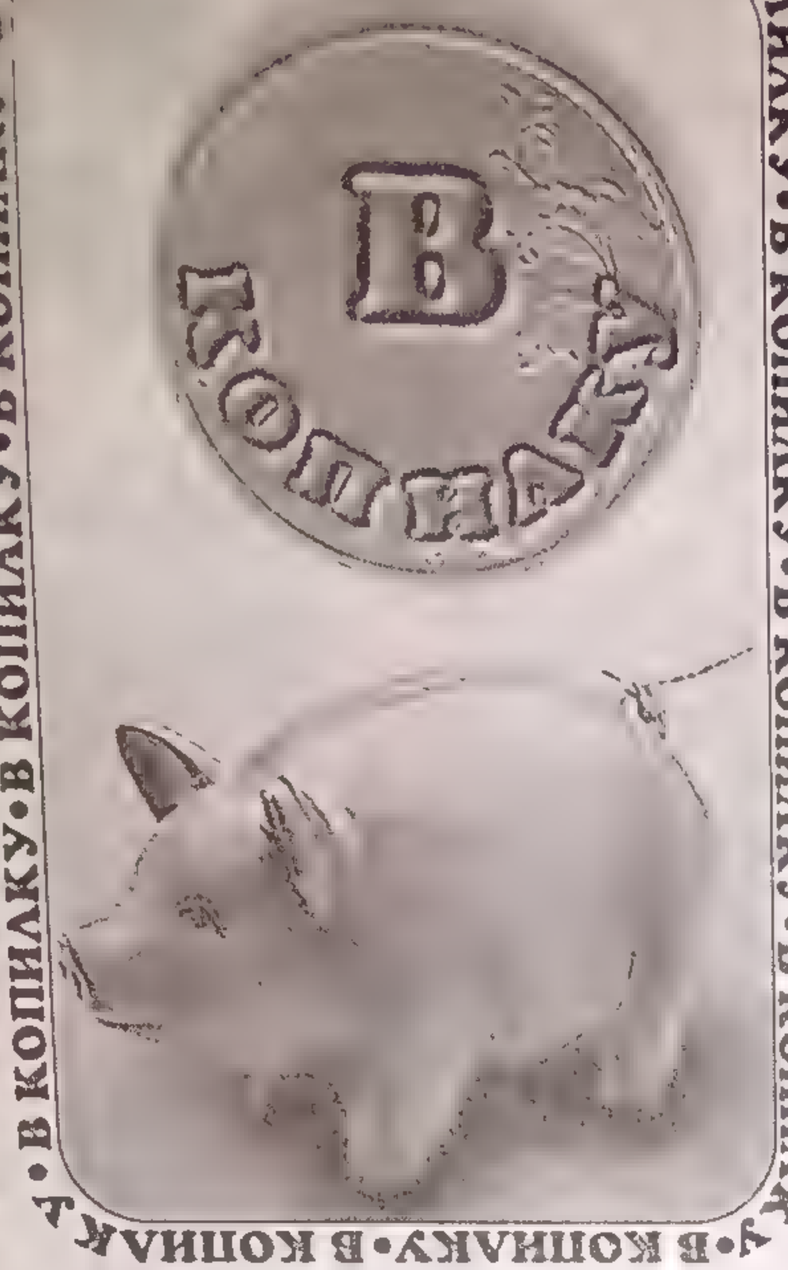
1 тыква (ок. 450 г), очищенная от кожуры и семян и нарезанная ломтиками толщ. 6 мм и дл. 4 см. 1 ч. л. соли, 1 ч. л. куркумы, 1/4 ч. л. молотого острого красного перца (кайенского) 3 ст. л. рисовой муки крупного помола или гороховой муки (предпочтительно из нута - турецкого горошка) топленое или растительное масло для жарения во фритюре.

Сложите ломтики тыквы на поднос один за другим таким образом, чтобы каждый последующий кусочек частично покрывал предыдущий. Посыпьте солью, куркумой, кайенским перцем и оставьте на полчаса. Осушите кусочки тыквы бумажными салфетками и положите их в бумажный или полиэтиленовый пакет с рисовой или гороховой мукой. Потрясите пакет, чтобы мука обсыпала кусочки. Вынимая, стряхивайте лишнюю муку с каждого кусочка. Затем разделите все количество на три порции. Налейте во фритюрницу столько топленого или растительного масла, чтобы его слой составил 5 см. Поставьте на умеренно сильный огонь и нагрейте до 180 градусов. Жарьте каждую порцию 4-5 мин., пока ломтики тыквы не приобретут роскошный золотисто-коричневый цвет, затем переложите их шумовкой на бумажные салфетки. Точно так же обжарьте две оставшиеся порции. Если хотите, посыпьте еще соли.

Йогурт (дахи)

Доведите молоко до кипения в кастрюле и снимите с огня. Для того чтобы йогурт получился плотным, можно упарить молоко на одну четверть. Немного остудите молоко (можно поместить кастрюлю с молоком в холодную воду). Идеальная температура для бактерий йогурта 43-45 градусов. Она должна быть такой, чтобы вы могли удержать в молоке мизинец, не обжигаясь, в течение 10 сек. Добавьте йогурт в подготовленную чашку с небольшим количеством теплого молока, размешайте, а затем вылейте эту смесь в кастрюлю с молоком и как следует перемешайте. В холодную погоду для закваски требуется немного больше йогурта. Чтобы йогурт загустел, требуется 4-8 часов.

Овощи для праздничного стола следует поместить на несколько часов в холодильник. Так они будут дольше гореть.



Фальшивое жаркое

500 г картофеля, 1 луковица, растительное масло, томат-паста, 3-4 зубка чеснока, лавровый лист, сахар, соль.

Картофель порезать вдоль на 4 части и сложить в кастрюлю (чугунок). Отдельно поджарить лук до золотистого цвета, добавить по вкусу томат-пасту, сахар, соль. Развести кипятком и залить картофель. Томить на малом огне.

Перед концом варки положить лавровый лист и мелко измельченный чеснок. Особенно вкусно такое жаркое, если картофель рассыпчатых сортов.

Картофель с черносливом

8-10 картофелин, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 яйца, полстакана сливок или молока, 15 черносливин, мука, соль, сахар.

Протереть сваренный на пару картофель, добавить в него сливочное масло, растертое с яйцами, сливки или молоко, соль, сахар по вкусу и столько муки, чтобы получилось не слишком крутое тесто. Раскатать, нарезать лепешки стаканом и на каждую положить распаренный, очищенный от косточек чернослив. Сделать пирожки, обжарить на сковороде. Подавая, посыпать сахаром.

Картофель, шпигованный салом

8 картофелин, 130 г шпика, 4 ст. ложки маргарина, зелень, соль.

В каждой картофелине ножом сделать глубокое отверстие, в него вставить кусочки шпика и обжарить на сковороде. Солить после образования корочки. Обжаренный картофель довести до готовности в духовке.

При подаче на стол посыпать зеленью.

Салат-слоенка

Основные компоненты нарезать тоненькой соломкой.

1 слой - огурец соленый 2-3 шт.,
2 слой - картофель вареный 3 шт.,
3 слой - лук, мелко нашинкованный, 1-2 головки,
4 слой - сыр, мелко тертый,
5 слой - майонез,
6 слой - тертая сырая морковь 1-2 шт.,
7 слой - сыр,
8 слой - майонез,
9 слой - колбаса или отварное мясо 100-150 г,
10 слой - яйцо 3 шт.,
11 слой - сыр,
12 слой - майонез и давленый чеснок (2-3 зубчика),
13 слой - грецкий орех, мелко порезанный.

Капуста, тушенная с картофелем и сосисками

1-2 вилка белокочанной капусты, 6 средних картофелин, 1 кг сосисок или вареной колбасы, сметана 500 г (15%), соль, перец.

Капусту мелко шинкуем в кастрюлю или тушилку, заливаем небольшим количеством воды и ставим на огонь, тушим, периодически перемешивая. Капуста должна остаться белого цвета.

В это время мелко режем колбаску и закидываем туда же, далее чистим, нарезаем картофель тонкими кружками и укладываем сверху ровным слоем. Затем берем сметану, выливаем в емкость, слегка разводим водичкой, засыпаем специи, тщательно размешиваем и заливаем сверху на картошку, не размешивая.

Как только картошка готова, выключаем, раскладываем по тарелочкам и кушаем с огромным аппетитом!

Салат «Мельник»

Слои:
- грибы соленые,
- 2 картофелины (натереть),
- масло подсолнечное - 1 ст.л.,
- морковь - 1-2 шт. (натереть),
- огурцы соленые - 2-3 шт. (мелко нарезать),
- лук - 1 шт.,
- картофель - 2 шт. (натереть),
- масло подсолнечное, майонез,
- мясо или колбаса,
- яйцо - 3 шт.,
- сыр (натереть),
- майонез.

В копилку

Куропатка с апельсинами

1 куропатка, 10 г сала свиного топленого, 5 г масла сливочного, 1 апельсин, 25 г винограда.

Жареную куропатку положить в глубокое блюдо. Срезать с апельсина цедру, нарезать ее соломкой и ошпарить, а апельсин нарезать дольками и удалить из него семена. Вокруг куропатки уложить дольки апельсина и виноград, залить соком, оставшимся после обжаривания куропатки, посыпать цедрой, закрыть посуду крышкой и довести до готовности в жарочном шкафу в течение 5-6 минут. Подать в той же посуде или переложить на блюдо, полив соком и маслом.

Яичница-глазунья

Яйцо 1 шт., масло сливочное 1 ч. ложка, раствор соли 1/4 ч. ложки.

Скорлупу яйца либо надколоть ножом, либо ударить об острый край кастрюли или сковороды, затем разломить и вылить содержимое яйца на тарелку, стараясь при этом не прорвать оболочку желтка. Масло растопить на маленькой сковороде, осторожно выпустить яйца и облить их раствором соли. Сковороду с яичницей поставить в духовку на 3-4 минуты или, накрыв ее крышкой, продолжать жарить яичницу на плите. Как только белок яйца слегка загустеет и станет молочно-белым, яичницу снять с огня и тотчас же подать к столу.

Запеканка из риса и колбасы

На 6 порций: 500 г колбасок-гриль, 1 луковица, 1 красная паприка, 500 г вареного риса, 200 мл куриного бульона, 1 ч.л. соли, 0,5 ч.л. черного перца.

Пожарить на сковороде нарезанные кусочками колбаски. Добавить лук, паприку, рис, бульон и специи. Вылить смесь в форму, смазанную маслом. Выпекать при 180 градусах около 40 минут.

Тыквенный суп

Тыква, бульонный кубик (лучше овощной) - 2 шт., 5-6 крупных зубчиков чеснока, лук - 1 шт., растительное (лучше оливковое) масло - 1 ст.ложка.

Лук пассеровать с растительным маслом на небольшом огне до слабо-золотистого цвета. Тыкву нарезать небольшими кубиками и опустить в кипящую воду, в которой растворены бульонные кубики. Вода должна чуть-чуть покрывать тыкву. Варить тыкву почти до готовности, пока не начнет терять форму, затем добавить пассерованный лук и пропущенный через чеснокодавилку чеснок. Варить еще 5 минут, затем снять с огня, слегка остудить и размять до состояния пюре. Подавать горячим, посыпав зеленью по вкусу.

Тушеный картофель

Картофель крупный 4 штуки, морковь крупная 2 штуки, 1/4 корня сельдерея, 1 луковица среднего размера, 1 стакан гороха (свежего, сушеного или замороженного), зелень петрушки, соль.

Картофель почистить и отварить до полуготовности. Добавить нарезанные кубиком морковь и сельдерей. Варить на слабом огне еще 30 минут. Затем добавить горох, мелко нарезанную зелень петрушки и проварить еще 5 минут (консервированный или замороженный горох не нуждаются в предварительном приготовлении, а сушеный горох нужно замочить на ночь в холодной воде, а затем отварить до готовности). Перед подачей к столу приправить блюдо солью и посыпать рубленой зеленью.

Рулет "Евгения"

Взбить 1 яйцо, добавить 1 чайн.ложку гашеной соды, 1/2 банки сгущенного молока и 3 стол. ложки муки с горкой.

Вылить тесто на противень, смазанный маслом. Выпекать при средней температуре. Когда корж слегка пропечется, вынуть его, положить на влажное полотенце. Еще теплый корж смазать кремом, приготовленным из 1/2 банки сгущенного молока и 100 г сливочного масла. Выложить на крем целый банан и свернуть корж рулетом. Поверхность смазать кремом и посыпать орехами.

Ореховая булка

Мука 8 стаканов, масло сливочное 125 г, молоко 2 стакана, сахар-песок 2 стакана, яйца 3 штуки, кагор 1/2 стакана, какао 1 столовая ложка, ядра грецкого ореха 300 г, соль пол чайной ложки, дрожжи 100 г.

Тесто для ореховой булки готовится безопарным способом. В подогретом молоке разводят дрожжи и растирают их до исчезновения комков. Вливают кагор, кладут сахар, яйца, соль, какао, масло, муку, мелко рубленный орех - все полностью, по норме; затем массу перемешивают и выбивают на столе. После этого тесто кладут в посуду, завязывают салфеткой и ставят в теплое место для брожения. Когда тесто увеличится в объеме в 2 раза, его на столе вторично выбивают и ставят в теплое место до готовности. Готовое тесто формуют в одну большую булку, укладывают на металлический противень, смазанный маслом, и ставят в теплое место для расстойки на 60- 80 минут. Затем булку выпекают при температуре 200- 210°С в течение 1-1,5 часа. Готовность булки узнается по цвету корочки и по весу булки. У готовой булки цвет корок золотистый и легкий вес. Булку сверху покрывают глазурью из бумажного кондитерского мешочка, нанося на нее различные орнаменты.

В копилку

Салат из крабовых палочек

2-3 яйца, 3-4 отварных картошины, 2-3 отварных морковки, 1 банка (чуть меньше) зеленого горошка, 100 г палочек.

Все смешать с майонезом. Приятного аппетита!

Салат-торт

Майонез, ветчина, соленые огурцы, свекла вареная, кукуруза консервированная, сыр типа «Российского» (можно плавленый), яйца (произвольное количество).

Уложить на блюдо слоями: слой свеклы, слой ветчины, слой огурцов. Все залить майонезом и дать пропитаться. Сыр и яйца (на крупной терке), смешать. Посыпать такой смесью пирамиду со всех сторон.

Готовый «торт» сверху украсить кукурузой.

Торт «Закусочный» с рыбой

Тесто: мука - 3 стакана, масло сливочное - 200 г, сметана - 200 г, соль - 0,5 ч.ложки.

Начинка: сливочное масло - 300 г, сельдь - 1 шт., сардины - 1 банка, копченая рыба - 1 шт., хрен - 2 ст.л., яйцо - 5 шт., рубленая зелень петрушки - 2 ст.л., зеленый лук - 1 ст.л., луковица - 1 шт., майонез - 1 ст.л., перец.

Замесить тесто из муки, порубленной с маслом и сметаной. Разделить его на 5 частей и поставить на 20 минут на холод. Испечь 5 одинаковых коржей.

Приготовить начинки:

1. Сельдь пропустить через мясорубку и растереть со 100 г масла и пятью крутыми желтками, добавить рубленую зелень петрушки и лука.
2. 2 ст.ложки хрена растереть с 2 ст.ложками майонеза и 100 г масла.
3. Сардины растереть с 50 г масла и 1 ст.л. майонеза и перцем по вкусу.
4. Тонко порезать ломтиками копченую рыбу.
5. Масло растереть с зеленым луком.

Торт сверху смазать массой № 5, украсить кольцами белка и зеленью.

Торт «Закусочный» с мясом

Тесто: мука - 3 стакана, масло сливочное - 200 г, сметана - 200 г, соль - 0,5 ч.ложки.

Начинка: сливочное масло - 300 г, ветчина - 150 г, горчица - 2 ч.л., печеночный паштет или хорошая ливерная колбаса - 400 г, сыр - 150 г, яйцо - 4 шт., рубленая зелень петрушки - 2 ст.л., зеленый лук - 1 ст.л., колбаса телячья - 150 г, луковица - 1 шт., майонез - 1 ст.л., помидор - 2 шт., огурец (свежий или соленый) - 2 шт.

Замесить тесто из муки, порубленной с маслом и сметаной. Разделить его на 5 частей и поставить на 20 минут на холод. Испечь 5 одинаковых коржей.

Приготовить начинки:

1. Растереть 2 ст.л. масла, 1 ст.л. майонеза, ст.л. петрушки и 4 рубленых крутых яйца.
2. Натереть сыр на терке и 100 г сыра смешать с 50 г масла.
3. Ветчину истолочь в ступке с жиром, добавить 50 г сливочного масла и 1 ч. ложку горчицы, затем соль, перец, 1 ч. ложку петрушки.
4. Паштет или ливерную колбасу натереть со 100 г сливочного масла и головкой натертого лука.
5. 50 г сливочного масла растереть с 1 ч. ложкой горчицы и 1 ст. ложкой зеленого лука.

Первый корж намазать начинкой №5 и растереть на нем колбасу, накрыть вторым коржом и смазать яичной массой, затем положить коржи с паштетом и ветчиной. На верхний корж положить груз и поставить на ночь в холодильник. Перед подачей покрыть сверху сырной массой, бока смазать паштетом и украсить помидорами и огурцами.

Фаршированные помидоры

Свежие помидоры, 250 г крабовых палочек, майонез, тертый сыр.

У помидоров отрезать шляпку, чайной ложкой вынуть мякоть. Крабовые палочки, мякоть помидоров и шляпку порезать кубиками, заправить майонезом и выложить эту смесь в подготовленные помидоры.

Верхушку смазать майонезом и посыпать тертым сыром.

«Тюльпанчики» из помидоров

Помидор надрезать крест-накрест, не до конца. Аккуратно вынуть всю сердцевину. Яйца мелко порубить, все вместе растереть до пасты (печень трески, яйца, помидорную серединку) + чеснок + майонез + перец.

Этой смесью наполнить помидорчики. Можно в серединку воткнуть листик петрушки.

Семга малосольная

Три ложки соли и одна ложка сахара. Семга режется так, чтобы толщина куска была примерно 5-7 см. Засыпается смесью соли-сахара (никаких специй - не портите вкус!). Просто кладется в кастрюлю, закрывается крышкой и на сутки в холодильник. Соли-сахара много быть не может - семга возьмет столько, сколько ей надо.

В копилку

Сациви из рыбы

500 г рыбы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3/4 стакана винного уксуса, 3-4 головки репчатого лука, 2-4 дольки чеснока, 1 чайная ложка молотой корицы и гвоздики, 1 чайная ложка семян кинзы, 2 шт. лаврового листа, 8 горошин душистого перца, молотый перец, стручковый перец и соль по вкусу.

Очищенную и нарезанную на куски рыбу залить подсоленной водой так, чтоб вода только покрыла ее. Затем добавить лавровый лист, перец горошком и варить 30 - 40 минут. Готовую рыбу выложить на блюдо.

Орехи истолочь или провернуть через мясорубку с чесноком, стручковым перцем и солью. К полученной массе добавить толченые семена кинзы, все перемешать и развести бульоном, влить в чистую кастрюльку, добавить мелко нашинкованный репчатый лук и варить 10 мин.

Уложенную на блюдо рыбу залить горячим сациви, охладить и подать на стол.

Фаршированная рыба с голландским соусом

1 1/2 кг рыбы, 600 г филе судака для фарша, 1 стакан сливок, 1 чайная ложка зелени эстрагона.

Для соуса: 4 сырых желтка, 100 г сливочного масла, 1 лимон, 8 горошков перца, 1/4 стакана столового уксуса, 1/2 стакана воды.

Рыбу очистить, сделать разрез на спине, вынуть кости, промыть тушку внутри, наполнить фаршем, аккуратно зашить, завернуть в салфетку и варить на решетке в котле на пару. Готовую рыбу нарезать кусками, положить на блюдо и залить голландским соусом.

Приготовление фарша: филе судака пропустить 3 раза через мясорубку. Посолить, поперчить и, выбивая массу, влить постепенно 1 стакан сливок; добавить зелень эстрагона.

Приготовление соуса: раздробить перец, положить в эмалированную кастрюлю, влить уксус, поставить на огонь, пока уксус не испарится совсем. Влить холодную воду, добавить желтки, масло, нарезанное кусочками. Посолить. Поставить кастрюльку на пар и непрерывно мешать деревянной лопаточкой в одном направлении до тех пор, пока соус не загустеет до консистенции сметаны. Процедить соус через сито, добавить по вкусу лимонный сок.

Лагман по-киргизски (густой суп)

Говядина - 110 г, маргарин столовый - 15 г, мука пшеничная - 100 г, лук репчатый - 20 г, томат-пюре - 10 г, редька - 80 г, чеснок - 5 г, сода - 2 г, уксус 3%-ный - 8 г, перец молотый - 0,5 г, зелень, соль.

Из пресного теста готовят лапшу и отваривают ее в подсоленной воде.

Готовят соус: мясо, нарезанное маленькими кусочками, обжаривают до образования коричневой корочки, кладут нарезанные мелкими кубиками редьку и лук, молотый перец и продолжают жаренье; затем добавляют томат-пюре, рубленый чеснок, вливают бульон и доводят до готовности.

При подаче подогретую лапшу заливают соусом. В соус можно добавить болгарский перец. Отдельно подают уксус.

Суп из кабачков со свежими грибами

83 г грибов белых свежих, 100 г кабачков, 50 г картофеля, 20 г моркови, 5 г петрушки, 5 г сельдерея, 15 г лука зеленого, 40 г помидор, 10 г масла сливочного или маргарина сливочного, 10 г сметаны, зелени.

Картофель и кабачки нарезать ломтиками толщиной около 0,5 см. Коренья, нарезанные ломтиками, спассоровать на жире и за 2-3 минуты до окончания пассерования добавить зеленый лук, нарезанный кусочками по 2-2,5 см.

Подготовленные грибы нашинковать, положить в кипящий бульон или воду и варить 20-30 минут, добавить сиассерованные коренья, картофель и варить 15-20 минут.

За 5-10 минут до окончания варки положить кабачки, помидоры и соль.

Подавать со сметаной и зеленью. Суп можно приготовить с молоком (200 г).

Суп с кукурузой

50 г капусты, 75 г картофеля, 20 г моркови, 10 г петрушки и сельдерея0, 15 г лука репчатого, 40 г кукурузы (зерна), 35 г помидор свежих, 15 г масла сливочного, зелень.

Репчатый лук мелко нарезать и слегка спассировать на жире.

Морковь, петрушку и сельдерей нарезать ломтиками, положить в лук и продолжать пассирование до полной готовности овощей.

Белокочанную капусту нарезать шашками, положить в кипящий бульон или воду, довести до кипения, добавить нарезанный кубиками картофель и варить 10-15 минут.

Затем соединить суп с отдельно сваренной кукурузой молочной зрелости, пассированными овощами и свежими помидорами, добавить соль и снова довести до кипения.

Соус из репы

Очищенную репу нарезать кубиками, всыпать в кастрюльку, залить холодною водою, чтобы лишь покрыло, положить на 3 фунта 3/4 чайной ложки соли, т.д. по 1/4 ложечки на фунт и полторы ложки масла, варить не менее часа. Подается с гренками.

В копилку

Куропатка с овощами

1 куропатка, 20 г масла сливочного, 40 г моркови, 40 г репы, 10 г сельдерея, 20 г лука саженца, 60 г картофеля, зелени.

Куропатку обжарить со сливочным маслом, расположить вокруг нее репу, морковь, нарезанные дольками, салатный сельдерей, картофель, нарезанные брусочками, головки мелкого лука саженца, предварительно обжаренные в масле. Добавить коричневый бульон из дичи (40-50 г) и, накрыв посуду крышкой, довести все до готовности в жарочном шкафу. При подаче куропатку положить на блюдо или тарелку вместе с гарниром и соком и посыпать зеленью.

Мясо "Праздничное"

Готовим картофельное пюре "Воздушное": в размятый картофель вливаем стакан горячего молока, в котором разведено 2 бульонных кубика (свиные, говяжьи или грибные), кладем в пюре кусок сливочного масла 150-300 г, по вкусу. Разминаем, взбиваем в нечто пушистое, воздушное и ароматное. Мясо мелко нарежем, обжарим, добавим пассерованные лук и морковь соломкой. Потушим с водой и солью.

Делаем фунтик из промасленной бумаги, срезаем кончик и выдавливаем пюре на сковородку в виде красивого бордюра. В середину положим мясо. Мясо заливаем сметаной, посыпаем тертым сыром. Из части пюре делаем вензель: кондитерским шприцем выдавливаем на мясо нужную фразу. Запекаем в духовке до румяной корочки.

Чечевичная похлебка

Чечевица, коренья петрушки, морковь, репчатый лук, половина головки чеснока, черный перец (горошком), сушеная зелень чабреца, соль.

Чечевицу замочить в воде на сутки, 2 раза меняя воду. Перед приготовлением хорошо промыть, залить холодной водой и довести до кипения на умеренном огне. Когда закипит, положить в кастрюлю с супом измельченные коренья петрушки и нарезанную кубиками морковь, варить до полной готовности чечевицы. Затем добавить мелко нарезанный лук, горошины черного перца, посолить и варить на слабом огне еще 10-15 минут. Заправить половиной головки чеснока, размяв дольки чесночницей, всыпать ложку измельченной сушеной зелени чабреца. Снять готовый суп с огня и дать настояться, укутав кастрюлю с похлебкой.

Чесночная приправа

Чеснок, соль, вода.

Очистить на дольки головку чеснока и растереть каждую дольку. Истолочь с небольшим количеством соли в ступе до образования однородной кашицы и развести 1/2 стакана кипяченой воды. Готовой приправой поливать печеные или отварные овощи.

Салат питательный

300 г сыра, 3 сваренных вкрутую яйца и 2 зубчика чеснока, майонез.

Потереть на мелкой терке сыр, яйца и чеснок. Заправить майонезом и хорошенько перемешать. Очень вкусно и сытно.

Пончики в шоколаде

Мука 3,5 ст., сахар-песок 2 чайные ложки, яйца 3 штуки, молоко 1 стакан, дрожжи 10 г, жир, соль. Посыпка: тертый шоколад, сахарная пудра.

Муку смешивают с растворенными в теплом молоке дрожжами, сахаром, яичными желтками и солью. Хорошо вымешивают ложкой до появления в тесте воздушных пузырей. Затем прибавляют взбитые в пену яичные белки и отставляют на 30 минут в теплое место для подъема. Потом на посыпанной мукой доске тесто раскатывают в пласт, из которого небольшим стаканчиком вырезают лепешки. Отставляют их на некоторое время в теплое место. Далее жарят пончики в большом количестве горячего жира с обеих сторон. Готовые пончики посыпают сахарной пудрой, смешанной с тертым шоколадом. Следует иметь в виду, что тесто для пончиков должно быть мягким. Выпекать его нужно быстро.

Филе рябчика с овощами

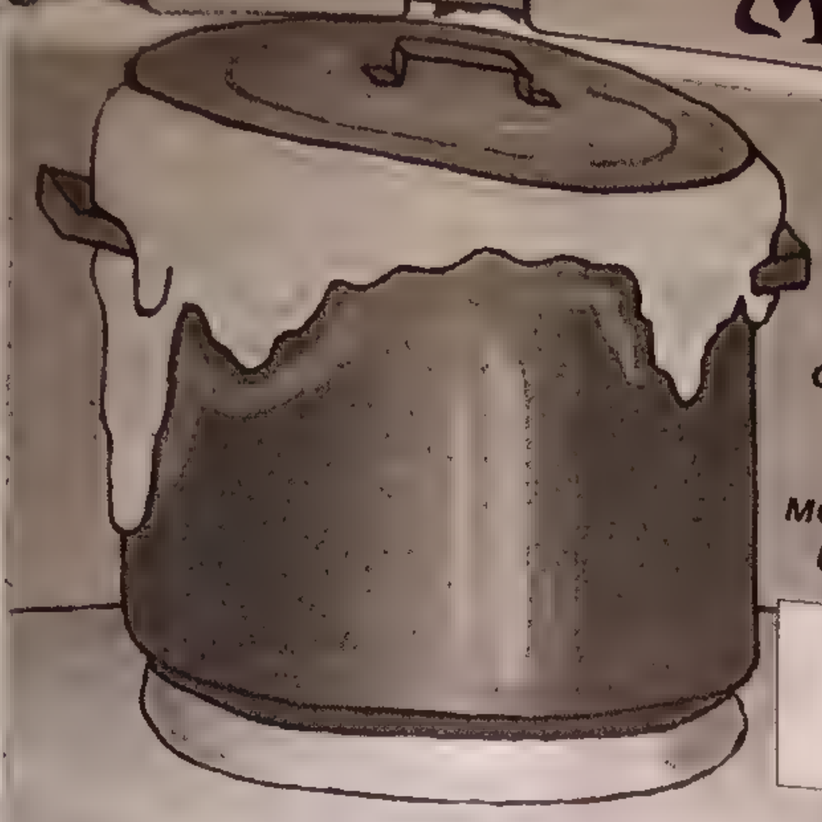
1 рябчик, 20 г масла сливочного, 30 г хлеба пшеничного, 20 г лука саженца, по 25 г моркови, фасоли, горошка, спаржи, 75 г соуса.

Филе рябчика в форме котлеты припустить с маслом. При подаче на блюдо положить крутон из пшеничного хлеба, поджаренного с маслом, а на него - филе. Гарнировать блюдо жареными головками лука саженца, припущенной в масле морковью в форме кружочков, вареными стручками фасоли, зеленым горошком, спаржей, заправленными маслом. Филе полить соусом с мадерой.

Салат из кукурузы

Кукуруза (в жестяной банке, типа "Бондюэль"); отварной рис 300 г; 100 г майонеза; один большой зеленый огурец; 2 отварных яйца; зелень: укроп, петрушка, зеленый лук; крабовые палочки (от 100 до 250 г, по вкусу); можно 1 большую тертую морковь.

Все ингредиенты тщательно перемешать и поставить в холодильник для пропитки (примерно на час). Салат получается очень легкий, вкусный и находка для тех, кто на диете, т. к. содержит питательные продукты с небольшим количеством калорий.



Летопись сообщает, что в 1239 году князь Александр Невский устроил большую кашу в Торопце, а затем в Новгороде. Что же происходило тогда в Торопце и Новгороде? А пир происходил, причем пир горой! В те времена слово «каша» было равнозначно слову «праздник, пир, торжественное событие». Варили ее в огромных котлах, чтобы всем хватило, искусники-кашевары, и с тех времен кое-чему научились. Не мешало бы и нам не забывать хорошее. Даже в пословицах и поговорках каша занимает особое место. «Щи да каша - пища наша», «Где каша - там и наши», «Без каши обед не в обед».

Гречка, Мак, топор, береза...

Но, кроме праздников, явно было у каши и еще одно предназначение - кормление самых маленьких, которым не все и давать-то можно. Каша даже ребенку не повредит (разумеется, хорошая каша). Замечали, что самые первые слова, которые человек произносит, похожи на младенческий лепет? «Мама», «папа», «деда», «баба»... Совершенно независимо друг от друга так повелось у разных народов - у кого как; у англичан, например, «дэдди» - это папа, а у грузин «дэда» - мама, а «мама» - наоборот, папа. Но сути дела это не меняет. Так вот, а что по-латыни значит слово «папа»? Детская каша! Наравне с родителями каша получала это самое простое имя - и, наверное, не зря.

Да и в русских северных говорах есть слово «папа» для обозначения именно каши.

Манная каша - проблема подавляющего большинства детей, в том числе и моя. А моя бабушка готовила капризному внуку не сладкую, а соленую манную кашку. Крупа высыпалась на абсолютно чистую сковородку и обжаривалась на ней до светло-коричневого цвета при непрерывном помешивании вилкой, а потом высыпалась в казанок с обыкновенным кипятком, а далее все так же, как обычно, только без добавки сладостей. Каша получалась вкусная просто отчаянно, и как гарнир к жаркому или курятине, и как самостоятельная еда.

В сельских районах на юге России в старину существовал обычай, по которому, переходя из младшего класса в старший, ученики приносили в школу горшки с кашей. Ее совместно съедали, а сами горшки разбивали. Отсюда и пошло выражение «однокашники».

Говорят, что вкусную гречневую кашу сваришь только в русской печи с ее уникальным температурным режимом. Неправдычка ваша! Просто уметь надо. Простейшие правила, предложенные патриархом российской кулинарии Вильямом Похлебкиным - вдвое больше воды, чем крупы, 5 минут сильного огня, потом малый огонь минут десять, после этого дать постоять, варить под плотной крышкой, которую ни в коем случае не поднимать почем зря - дают прекрасный продукт. Еще он советует заправить такую кашу рубленым луком, толченым белым грибком, маслом и мелко нарезанным крутым яйцом. Вкусно. Но и просто с маслом неплохо.

Теперь рис и, значит, рисовая каша. Штука это непростая. В китайских тюрьмах эпохи Сун заключенного, если хотели от него избавиться тихо и незаметно, кормили рисовой кашей, и через денек строптивый ссыльный превращался в мертвеца, безо всяких следов насилия. Ничего, кроме риса, в каше не было - просто брали рисовые зерна, больные грибком. У нас для таких целей предпочитают грибки без всякого риса, так что поговорим о чем-то более питательном.

Для варки риса кипятка берут чуть меньше, чем для гречки, варят тоже под плотной крышкой, ибо варит именно пар и упускать его без вреда для результата невозможно. Авторитеты рекомендуют три минуты сильного огня, четыре - среднего, пять - слабого и десять - просто настояться уже готовенькому, но на самом деле это очень зависит от риса. Впрочем, ошибиться трудно - рис по вкусу сам по себе никакой, весь вопрос в том, с чем вы его едите. Традиционная рисовая каша - скорей не каша, а молочный суп, с сахаром и чем-нибудь к сахару, от варенья до ванили. Можно и по-другому, но к этому уже привыкли. Каша прекрасно годится для ребенка, как заменитель нелюбимой манной. И не только для него. Все равно 28 февраля, в день Ефрема Сирина, когда-то было принято сварить каши, угостить своего домового и не забыть сказать: «Хозяин-батюшка, хлеб-соль прими!» Думаю, что от хорошей рисовой кашки даже домовой не откажется.

Так что относитесь к каше с уважением. Пусть она и не большой вроде деликатес - вас ей вскормили. Потому вы и выросли такой большой и умный, что хорошо кушали кашу в детстве - ложку за папу, ложку за маму... А если мало каши ели - кто же вам виноват? Учтите, наверстать это вовсе не поздно!

Борис Бурда

Если подсолнечное масло прогоркло, нужно добавить пару морковок, нарезанных лапшой; оставить на 2 часа - горечь исчезнет.

Нуга

Основа: 250 г меда, 125 г сахара, 2 белка, 125 г орехов, вафли.

Варите, помешивая ложкой, мед и сахар, пока сироп не зарумянится и не образуются "ниточки". Чтобы проверить готовность сиропа, сделайте пробу на нитку: накапайте с ложки несколько капель в холодную воду. Если в воде образуются "ниточки", сироп готов. Снимите с огня и залейте белковую пену, продолжая взбивать. Добавьте рубленные орехи. Теплую массу нанесите ровным слоем (толщина 1 см) на вафлю и покройте вафлей. Дайте просохнуть несколько дней в теплом помещении. Нуга не твердеет полностью. Разрежьте на кусочки.

Пеламуши

4 стакана виноградного сока, 1 стакан кукурузной муки.

Рецепт этого лакомства - из книги "Грузинские блюда" Т.П. Сулаквелидзе. Из винограда выжать сок, перелить в кастрюлю, поставить на огонь и когда жидкость согреется, всыпать кукурузную муку и варить, непрерывно помешивая деревянной ложкой, не допуская образования комков, до тех пор, пока не улетучится запах муки и не получится однородная густая масса (варка продолжается приблизительно 40 мин.). После приготовления пеламуши перелить в посуду, предварительно смоченную водой (распределить на тарелки), остудить и подать к столу (можно вместе с грецкими орехами или засыпать их прямо в пеламуши перед переливанием).

Пахлава

Тесто: 300 г сметаны, 100 г маргарина, 1 яйцо, 1 стакан сахара, 1 столовая ложка подсолнечного масла, чуть соды погасить уксусом, муки - сколько возьмет.

Начинка: 2 стак. орехов (мелко порезанных), 1 стак. изюма, 1 стак. кураги (на мясорубку), чуть меньше стакана сахара, 1 лимон, очистить от косточек (на мясорубку), половина стакана крошки черного хлеба.

Тесто разделить на 5 частей. Каждую часть раскатать как можно тоньше, сверху смазать подсолнечным маслом и выложить фарш (пятую часть), на три четверти раскатанного листа. Свернуть рулет. Слегка наметить ножом (для облегчения резки), посыпать сахаром. Выложить на противень, залить подсолнечным маслом (примерно на половину высоты рулета). Печь около часа. Резать в теплом виде.

Зефир

30 г желатина залить 170 г холодной кипяченой воды и оставить на 2 часа. В 1 кг сахара добавить 130 г воды, довести до кипения, добавить разбухший желатин, перемешать и варить 5 минут. Снять с огня, всыпать 1 чайную ложку соды и 1,5 чайной ложки лимонной кислоты и взбивать миксером 40 минут. После этого можно выкладывать зефир на лист. В процессе кипячения сиропа с желатином не доводите массу до карамелизации - масса не должна желтеть, иначе получится очень плотный зефир, совсем не воздушный.

На сладкое

Халва "домашняя"

Халву "домашнюю" можно приготовить двумя способами. Первый способ. Муку всыпать в глубокую сковороду, добавить топленое масло, непрерывно помешивая, обжарить до образования рассыпчатой массы, после чего влить сахарный сироп и продолжать перемешивать до исчезновения комков. Халву переложить на тарелку, подровнять и нарезать кусочками квадратной формы.

Второй способ. Муку обжарить до темно-коричневого цвета, непрерывно помешивая, добавить в нее топленое масло, жарить массу еще 5-8 мин. В дальнейшем поступить так же, как описано в первом способе. Сахарный сироп можно заменить сахарным песком, но при этом необходимо нагреть массу при помешивании до исчезновения кристаллов сахара.

На 1 кг муки: 200 г топленого масла, 100 г сахара, 50 г горячей воды.

Лохум-тертик

Сварить сахарный сироп, добавить в него разведенный в небольшом количестве воды крахмал (в соотношении 1:5), винно-каменную или лимонную кислоту и, помешивая, довести до кипения. Обжаренные орехи (фундук) всыпать в горячий сахарный сироп, перемешать, откинуть на сито и выложить на тарелку.

На 250 г сахара: 75 г ядра орехов (фундук), 25 г крахмала, 3 г винно-каменной или лимонной кислоты.

Рецепт от звезды

ПЕРСИКИ В ВОДКЕ

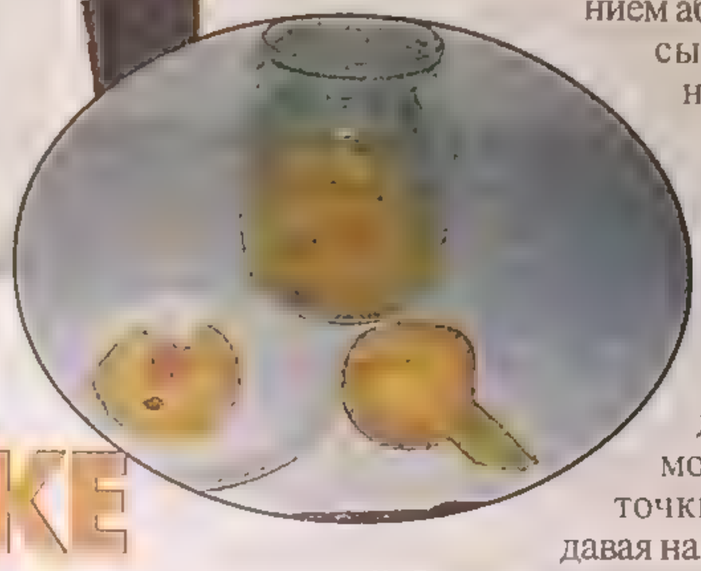
Домогаров "открыл" для себя персики в водке, когда снимался в Одессе. Приятель-одессит, пригласивший его в гости, угощал персиками, которые, по его словам, "просто тают во рту". Попробовав, Домогаров попросил рецепт. Оказалось, что приготовить их очень просто, а алкоголь почти не чувствуется.

СОСТАВ:

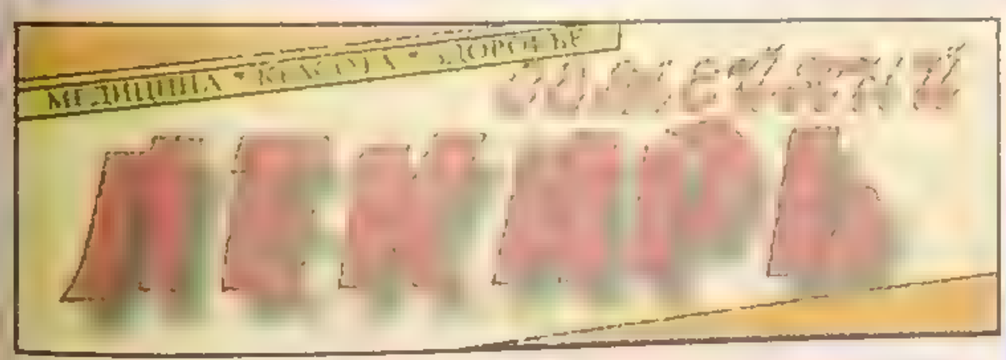
На 1-литровую банку: 7 персиков (700 г без косточек), 3/4 стакана сахара, 1/2 стакана воды, 150 мл водки.

Персики положить в глубокую кастрюлю и залить кипятком. Через 1 минуту кипяток слить и залить персики холодной водой чтобы остановить прогрев мякоти. Снять кожицу и разделить на четвертинки - сделать два разреза по окружности до косточки и отделить мякоть. Четвертинки персиков сложить в банку. В маленькой кастрюльке сделать сахарный сироп - сахар залить водой, довести до кипения и кипятить до полного растворения сахара. Сироп остудить до комнатной температуры, влить водку, размешать и залить в банку с персиками. Из пергамента вырезать кружок, равный окружности банки, и положить его в банку на фрукты, слегка прижав пальцами, чтобы выпустить воздух, иначе фрукты от соприкосновения с воздухом потеряют цвет. Закрыть банку крышкой. Оставить банку с персиками в темном прохладном месте на 2 месяца. Персики в водке могут храниться годами, становясь от этого только лучше. Таким же образом можно приготовить и абрикосы, только их не нужно чистить и вырезать косточки.

Ошпаривать абрикосы тоже необходимо, чтобы не дать микробам, находящимся на поверхности фруктов, начать брожение.



Перед ошпариванием абрикосы нужно проколоть в нескольких местах до самой косточки. Подавая на стол, в каждый бокал положить по несколько долек персика и налить ликер. Банки закрывать негерметично. Хранить при температуре от 4 до 10°С, т.е. в холодильнике или погребе.

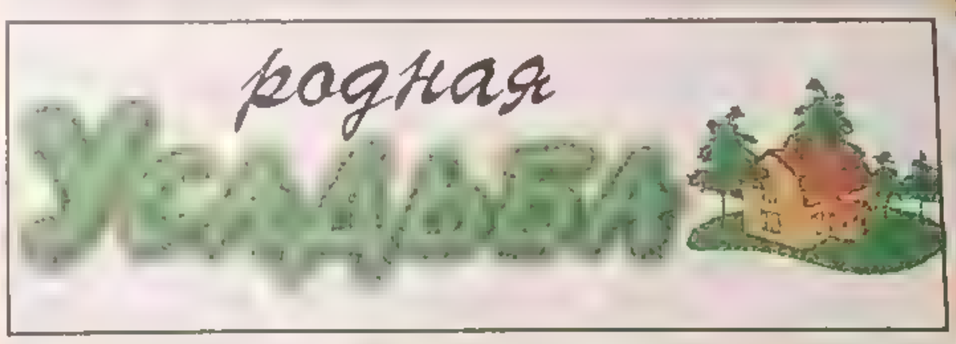


С приходом холодов нас обязательно настигнет сезонная простуда, она, как правило, изучает нас и выбирает самые неподходящие моменты, и в этом виноваты многие факторы. Как же преодолеть эту зависимость от Морфея. Соседи на 3 полосы помогут вам успешно справиться с этой неприятностью.

Скажите, вы доверяете телевизионной рекламе лекарственных препаратов? Вроде бы как не доверять, ведь спасенные от недуга люди известные, они не могут соврать, а тем не менее...

В этом номере «поговорим» с сердечными делами, с дискинезией желчевыводящих путей, успокоим поджелудочную, попробуем победить холецистит, а также кисту яичников. А еще расскажем об уникальном, но, к сожалению, забытом лекарстве доктора Леба. Сразу скажем, приготовить его просто.

Также в номере лечебные чайные бальзамы, лимонные секреты и рецепты красоты вокруг огурца.



С детства помнится отличный вкус яблок Розмарин. Сейчас, многим, когда есть свой сад, хотелось бы посадить этот сорт, чтобы побаловать детей, внуков. О том, существует ли где-то сейчас этот сорт, о всех его достоинствах и недостатках - читайте в свежем выпуске "Родной усадьбы".

Вы выращиваете озимый картофель? Нет? Тогда предлагаем вам интереснейший материал о перспективах озимых посадок "второго" хлеба. Вы сможете узнать, для чего ошпаривают кипятком клубни, "выкладывают" картофель на "подносы" и т.д. Заинтригованы? Обо всем этом читайте на 6-й полосе.

О "тяжелом" характере перца мы писали много. Материал "Чтобы перца было много" о том, как возможно избежать лишних хлопот и проблем, связанных с выращиванием этого незаменимого на нашем столе полезного овоща.

В копилку

Манная каша сладкая с орехами

30 г крупы манной, 130 г молока, 15 г сахара, 10 г орехов грецких (ядер) или миндаля, 1 г ванилина, 15 г яйца, 30 г сиропа, джема или варенья.

Сварить жидкую манную кашу на молоке с сахаром и ванилином. Сырые яйца вылить в кондитерский котел, который поставить в горячую воду (мармит), и, взбивая яичную массу венчиком, нагреть до 45-50°, после чего нагревание прекратить, а взбивание массы продолжать до тех пор, пока она не превратится в густую пену. Взбитые яйца, помешивая, соединить в два-три приема с горячей кашей, в которую добавить рубленые грецкие орехи. Разложить кашу в порционную посуду, в которой и подавать в холодном виде с фруктовым сиропом, джемом или вареньем.

Манник, запеченный с изюмом

100 г крупы манной, 100 г молока, 12 г сахара, 2 г соды или дрожжей, 10 г изюма, 5 г масла топленого, 30 г сметаны.

Крупу смешать с молоком или водой и оставить на 3-4 часа для набухания. В смесь добавить соль, сахар, изюм и соду питьевую, размешать, положить ровным слоем на подмазанный топленым маслом противень и выпекать в жарочном шкафу. Выпеченный манник смазать сливочным маслом. В тех случаях, когда манник готовят без соды, в набухшую крупу за 2-3 часа до выпечки нужно добавить дрожжи, растворенные в небольшом количестве воды или молока.

Подавать в горячем и холодном виде со сметаной, сладким фруктовым соусом, фруктовым соком, сиропом или молоком.

Соус пряный грушевый

Для приготовления блюда Вам потребуется: груши - 6 шт., мед - 1/3 стакана, лимонный сок - 1 ст. л., корица молотая - 1 ч. л., имбирь молотый - 1 ч. л., гвоздика - 4 бутона, соль - по вкусу.

Груши вымыть, порезать небольшими кубиками и положить в кастрюлю. Туда же влить мед, лимонный сок, добавить соль, корицу, имбирь и гвоздику. Довести содержимое до кипения и тушить под закрытой крышкой около 15 минут, не забывая постоянно помешивать.

Снять с огня, размять груши до получения однородной массы и разложить в стерильные банки. Хранить соус в прохладном месте около 3 месяцев. Грушевый соус особенно хорош с жареной курицей, свининой и ветчиной.

Гурьевская каша

50 г крупы манной, 185 г молока, 1 г ванилина, 10 г масла сливочного, 20 г сахара, 10 г яйца, 10 г миндаля или орехов грецких, фундука, арахиса, 60 г фруктов свежих или консервированных, 50 г соуса абрикосового.

Из манной крупы или риса сварить вязкую кашу на молоке с небольшим количеством соли и сахара (50 г сахара и 5 г соли на 1 кг каши). В горячую кашу при беспрерывном помешивании добавить сливочное масло, яйца, яичные белки, взбитые с сахаром, не очень мелко рубленные орехи и ванилин. Все это перемешать и разложить на порционные сковороды, смазанные маслом. Поверхность каши выровнять, посыпать сахарным песком и немедленно прижечь раскаленным докрасна толстым железным прутом так, чтобы сахар закарамелизовался и цвет его сделался золотистым. После этого кашу поставить в горячий жарочный шкаф на 5-7 минут.

Карамелизованный сахар придает каше красивый цвет и особый, приятный вкус и аромат. Карамелизацию сахара можно производить также при помощи специально приспособленной газовой горелки или электроприбора (гриля).

Если кашу приготовляют с молочными пенками, то цельное молоко нужно налить в широкую неглубокую посуду (сковороду, сотейник, противень) и поставить в горячий жарочный шкаф. Как только на молоке образуется румяная пенка, тотчас же снять ее вилкой, затем дать снова образоваться пенке и снова снять. Так следует поступать до тех пор, пока не получится нужное количество пенок.

Приготовленную кашу положить на сковороду в два - три слоя, причем каждый слой, кроме верхнего, покрыть пенками. Верхний слой посыпать сахарным песком и закарамелизовать.

Перед подачей на горячую кашу уложить сваренные, а затем прогретые в густом сахарном сиропе дольки яблок, груш, персиков и ягоды. Горячий абрикосовый или земляничный соус подать к каше в соуснике или полить им уложенные на кашу фрукты, а также посыпать рубленными поджаренными орехами, миндалем. Грецкие орехи не поджаривают.

Вместо свежих фруктов можно употреблять также консервированные.

Крокеты с сыром

1 стакан твердого тертого сыра, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 2 стакана молока (или молоко пополам со сливками), 2 яичных желтка, 1 яйцо, сухари молотые.

Муку поджарить в кастрюле со сливочным маслом так, чтобы она пожелтела (можно прибавить молоко) и варить несколько минут. Снять с огня, добавить тертый сыр, яйцо, 2 взбитых желтка, вновь поставить на огонь и сильно взбить. Когда масса закипит, снять с огня и выложить в смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями противень (толщина масла должна быть около 2 см). Разрезать пласт на куски, посыпать сухарями и запечь в духовке.

В копилку

Салат "Генерал"

Свекла (1 крупная или 2 ср.), морковь(3-4 ср.), картофель (3 шт. ср.), 3 яйца, 1 яблоко, мясо (300 г. говядина или курица), майонез.

Овощи, яйца и мясо отварить. На крупной терке потереть морковь, выложить на тарелку слоем 1 см, слегка посолить и полить майонезом, второй слой - свекла (без майонеза,только слегка посолить), третий слой картофель - посолить и полить майонезом, четвертый слой - яйца, пятый слой - свежее яблоко, шестой слой - мясо, порезанное маленькими кубиками, посолить и полить майонезом. Дать постоять 30 минут. Очень вкусно!

Салат "Черепаха"

3 сваренных вкрутую яйца, половина вареной курицы, небольшая луковица, 2 средних яблока, твердый сыр, майонез, грецкие орехи.

Этот салат готовится сразу в большом блюде, которое будет подаваться на стол. Он состоит из следующих слоев:

1. Белки, тертые на крупной терке.
2. Мелко порезанная курица.
3. Мелко порезанный лук.
4. Яблоки, тертые на крупной терке.
5. Сыр, тертый на крупной терке.
6. Желтки, тертые на мелкой терке.
7. Майонез.
8. Сверху посыпать грецкими орехами, чтобы было похоже на черепашку.

Пирожки с сырным кремом

Мука 2 стакана, масло сливочное 200 г, яйца 8 штук, вода 2 стакана, соль 1/2 чайной ложки. Фарш: мука картофельная 1 чайная ложка, мука пшеничная 1 чайная ложка, сыр рокфор 300 г, молоко 1,5 стакана, масло 200 г, соль и перец по вкусу.

Подсоленную воду кипятят с маслом, всыпают в нее всю муку, сбавляют огонь и на плите, мешая, держат тесто до тех пор, пока мука не распарится и тесто не станет более твердым. Снимают тесто с огня, втирают в него по одному все яйца, мешая тесто. На смазанный маслом лист чайной ложкой рассаживают кучки теста подальше одну от другой, сравнивая верх ложкой. Из этого количества теста должно получиться 35 кучек (по 5 штук в ширину и по 7 штук в длину листа). Ставят в хорошо нагретую духовку и на довольно сильный огонь. Держат, не открывая духовку, 15-20 минут, затем осторожно открывают дверцу и, если тесто сильно зарумянилось и хорошо поднялось, немного сбавляют огонь и допекают пирожки до готовности. Готовые изделия остужают, надрезают сбоку и наполняют сырной начинкой. Затем каждый пирожок слегка смазывают размягченным маслом, обваливают в натертом сыре, кладут на плоскую высокую вазу и ставят до подачи на стол в холодильник.

Приготовление сырного фарша. Смешивают картофельную и пшеничную муку в кружке, постепенно разбавляют 1/2 стакана холодного молока, 1 стакан молока кипятят в кастрюльке и, помешивая, вливают в него молоко с мукой. Когда кипящая масса начнет отставать от стенок кастрюли, снимают с огня и остужают. Мягкий сыр рокфор растирают с 200 г масла и постепенно втирают в остывшую массу. Посыпают перцем по вкусу и, если надо, солят.

Филе минтая с помидорами и сыром

Минтай (филе) - 600 г, сок лимона - 1/2 шт., помидоры - 3 шт., творожный сыр - 250 г, петрушка (зелень, измельченная) - 1 стакан, соль, перец.

Помыть филе в проточной воде, промокнуть, сбрызнуть лимонным соком и положить в плоскую форму (пригодную для микроволновки и гриля). Помыть помидоры и порезать их кружочками. После того, как с творожного сыра стечет сыворотка, также порезать его кружочками. Положить помидоры на рыбу, посолить, поперчить и посыпать зеленью. После этого положить на них сыр. Поставить форму с рыбой на нижнюю решетку (если таковой нет, то прямо на вращающуюся тарелку) и, не накрывая, готовить примерно 6-7 минут при 70%. После этого запекать 11-12 минут при 70% и включенном гриле.

Салат из редьки

Редька, колбаса копченая - 200 г, 2 яйца, лук репчатый - 1 шт, соль, майонез - 100 г.

Редьку натереть на терке, мелко порезать колбасу, яйца сварить и мелко покрошить, порезать лук, все это смешать в одной посудине и посолить по вкусу, добавить майонез.

Булочки с вареньем

Мука 7 стаканов, молоко 2 стакана, масло сливочное 200 г, сахар песок 3/4 стакана, яйца 5 штук, соль 1,5 чайной ложки, дрожжи 50 г. Начинка: варенье 1,5 стакана, яйца 1 штука.

Тесто наводят опарным способом. Готовое тесто выкладывают на стол и нарезают на равные кусочки, формуют в булочки и кладут на металлический лист, смазанный жиром, а затем ставят на расстойку на 15-20 минут, прикрыв их салфеткой. Выкладывать булочки нужно с учетом увеличения их в объеме после расстойки. Затем в середине расстоявшихся булочек пестиком делают углубление, которое заполняют вареньем. Булочки смазывают яйцом и ставят для расстойки на 10-15 минут. Выпекают их при температуре 250-260° С приблизительно 10-15 минут.

АНЕКДОТЫ

☺ ☺ ☺

На одну путевку можно отдохнуть всем коллективом, если сброситься и купить путевку начальнику.

☺ ☺ ☺

Из школьного сочинения:

Медведи увидели, что постель медвежонка измята, и поняли: здесь была Маша.

☺ ☺ ☺

После стирания файлы попадают в находящийся на небе независающий компьютер.

☺ ☺ ☺

Чем меньше у человека зубов, тем он лучше фильтрует базар.

☺ ☺ ☺

Женился сам - останови товарища.

☺ ☺ ☺

- Кто изобрел полупроводники?

- Первым полупроводником был Иван Сусанин.

☺ ☺ ☺

Пациент приходит к логопеду. Постучавшись, осторожно протискивается в дверь:

- Монно?

Здоровый бугай в белом халате:

- Не монно, а нунно!

☺ ☺ ☺

Одна лошадиная сила - это мощность, которую развивает лошадь ростом в один метр и весом в один килограмм.

☺ ☺ ☺

- Как это может быть, только что Вы бросали в солиста гнилые помидоры, а теперь ему аплодируете!

- Я хочу, чтобы он еще раз вышел поклониться - у меня осталось еще два.

☺ ☺ ☺

- Соседка, вы не могли бы одолжить мне на полчаса скалку?

- Не могу, сама муженька поджидаю.

☺ ☺ ☺

Из самолета на трап выходят двое чукчей. У обоих штаны приспущены, оба их руками придерживают, один говорит:

- Никогда больше на самолете летать не буду - то застегни ремень, то расстегни ремень!

☺ ☺ ☺

Грузин в ресторане любуется новыми «корочками» кандидата наук.

Официант ехидно спрашивает:

- Что, только что купил?

- Вах! Зачэм спрашиваэш! Зачэм сразу - купил! Друззя подарил!!!

☺ ☺ ☺

В вагончик прораба влетает рабочий:

- Ван Ваныч! Беда! Дом, который мы только-что отремонтировали, сейчас рухнет!

- Что!!! Сколько раз вам говорил - не снимайте леса пока не оклеите комнаты обоями.

☺ ☺ ☺

- Доктор, у меня после вашего лекарства все наружу выворачивает.

- Ничего удивительного, лекарство-то наружное.

☺ ☺ ☺

Производная от пьянки - это пьянка на сданную посуду.

В копилку

Торт закусочный «Гвардейский»

Слоеное тесто - 0,5 кг, сделать 4 коржа.

Начинка: 1 большая малосоленая селедка или 2 маленькие, прокрутить через мясорубку вместе с 1 луковицей, добавить 1 тертое яблоко, перец, майонез.

Крем: 100 г масла слив. смешать с 100 г тертого сыра и порезанного зеленого лука.

Самое главное - селедка должна быть малосольной, если что - вымочить ее. Промазать коржи. Сверху намазать кремом. Тортик получается очень нежненький.

Соленая красная рыба домашнего приготовления

Рыба натирается солью с сахаром в пропорции 2:1, заворачивается в тряпочку и кладется под груз в холодильник на 24-72 часа. Или: на дно мисочки насыпается соль, потом немного сахара, кладется рыба (кожей вниз), сверху опять немного сахара, и сверху опять соль. Через сутки переворачивается, еще через сутки - готова. Можно в холодильник не ставить, только накрыть чем-нибудь сверху.

Рыбу желательно класть в замороженном виде, так она нежнее получается.

Капуста по-грузински

На 5-литровую банку 3-4 небольших кочана капусты, 1 стручок жгучего перца, 15 долек чеснока, 3 свеклы, 4-5 морковок, горсть соли.

Каждый кочан капусты разрежьте через кочерыжку на 4 - 6 частей. Морковь разрежьте вдоль, свеклу поперек тонкими ломтиками. На дно банки положите половину стручка жгучего перца, затем слоями: морковь, свеклу, нарубленный чеснок и капусту, чередуя все доверху. На самый верх - вторую половину перца и соль.

Чебурек интернациональный

Мука 2 ст., горячая кипяченая вода 1 ст., соль, говяжий фарш 400 г, перец черный, перец красный (острый), кориандр, маленько карри, чеснок, лук. Тесто: смешиваем 2 ст. муки, 1 ст. кипятка, соли по вкусу.

Тесто - крутое. Фарш: мясо смешиваем со специями, мелко нарезанным луком и чесноком, пропущенным через чеснокодавилку.

Делаем обычные чебуреки, жарим в растительном масле. Интернациональными чебуреки названы потому, что рецепт теста, используемого для приготовления, китайского происхождения, мясо же от русской коровки, правда, в процессе приготовления используются специи разных стран.

«Быстрая» пицца с ветчиной

Хлебная основа (лучше лаваш или пита), сыр твердых сортов (натереть) - 225 г, большой спелый помидор (тонкие кружочки), тонкие ломтики поджаренной ветчины 400 г, сладкий красный перец (обжаренные ломтики) 2 шт., красный лук (обжаренные колечки) 2 шт., подсолнечное или растительное масло 1 ст. ложка, нарезанная зелень.

Хлебную основу поместите на противень, посыпьте сыром. Сверху положите кружочки помидора, ломтики ветчины, перца и лука. Сбрызните оливковым маслом и посыпьте зеленью. Запекайте в горячей духовке 10 минут или до тех пор, пока сыр не расплавится.

Уха с картофелем и помидорами

1 кг рыбы, 7 картофелин, 5 помидоров, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла, лавровый лист, 5 горошин черного перца, соль.

Мясистую рыбу подготовить обычным способом, затем снять с нее филе. Нарезать порционными кусками, посолить и убрать в холодильник. Из рыбных отходов - головы, плавники, кости - сварить бульон.

Готовый бульон процедить, довести до кипения, положить в него нарезанный картофель, репчатый лук и корень петрушки. Варить приблизительно 20 минут, после чего добавить рыбу, специи, нарезанные свежие помидоры и варить еще полчаса. Снять с огня и сразу же заправить кусочками сливочного масла.

Перед подачей в каждую тарелку положить кусок рыбы и посыпать уху рубленой зеленью.

Суп рыбный с овощами

600 г живой рыбы (карпа, сазана, щуки), 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, сливочное масло и соль по вкусу.

Почистить, выпотрошить и нарезать порционными кусками рыбу. Головы без жабр вместе с хвостами, икрой и молоками сложить в кастрюлю. Добавить нарезанные ломтиками свеклу, морковь, репчатый лук, корень петрушки и посолить. Залить все холодной водой, варить не менее часа, чтобы рыбные отходы полностью разварились.

Готовый бульон процедить, довести до кипения, опустить в него картофель и куски рыбы. Проварить в течение четверти часа. Подавать, заправив суп сливочным маслом. Посыпать рубленой петрушкой.

В копилку

Рулет с творогом

Растереть 4 желтка и 1 стакан сахара, добавить 4 взбитых белка. Все время взбивая, добавить 4 стол.ложки муки. Вылить на лист, выпечь и горячий намазать начинкой. Скрутить как рулет.

Начинка: 500 г творога пропустить через мясорубку, добавить 1 стакан сахара и вторично пропустить через мясорубку. Добавить 100-150 г сливочного масла, растереть.

Омлет с сыром

Яйца 2 шт., молоко 1/2 стакана, масло сливочное 1 ч. ложка, сыр тертый 2 ч. ложки.

Яйца смешать с молоком и тертым сыром, вылить на горячую сковороду с разогретым маслом, слегка поджарить, изредка помешивая ложкой, и запечь в духовке.

Рябчик, тушенный в соусе

1 рябчик или куропатка, 10 г сала свиного топленого, 20 г шампиньонов, 20 г оливок, 30 г петушиных гребешков припущенных, 75 г соуса, 40 г хлеба пшеничного, 10 г масла сливочного, 40 г печенки куриной.

Рябчика жарить почти до готовности, после чего разрубить на две части, положить в сотейник, из которого предварительно слить жир, добавить коричневый бульон из дичи (10-15 г), отвар шампиньонов (10-15 г), небольшие головки шампиньонов, оливки без косточек и припущенные петушиные гребешки. Затем залить рябчика соусом с мадерой, накрыть крышкой и тушить 8-10 минут на слабом огне. При подаче рябчика положить в глубокое блюдо вместе с гарниром, полить процеженным соусом. Вокруг расположить гренки, нарезанные в форме сердца, поджаренные на масле и смазанные протертой поджаренной печенкой из дичи или домашней птицы.

Так же можно приготовить куропатку и другую крупную дичь.

Салат "Святой"

300 г картофеля, 100 г засоленной селедки, 2 яйца, 150 г сыра, 2-3 ст. ложки майонеза.

Картофель отварить в мундире, очистить; яйца сварить вкрутую. Мелко порезать все ингредиенты и смешать (сыр натереть на мелкой терке). Заправить майонезом. Не солить! Необычно, быстро и вкусно!

Яичница с печенкой

Яйцо 2 шт., печенка 100 г, хлеб пшеничный 40 г, молоко 1/4 стакана, масло сливочное 2 ч. ложки, раствор соли 1/2 ч. ложки.

Печенку вымыть, очистить от пленок, нарезать кубиками и быстро обжарить на сковороде с маслом. Охлажденную печенку пропустить два раза через мясорубку вместе с пшеничным хлебом (без корок), замоченным в молоке, затем протереть через сито, влить раствор соли и прокипятить. Взбить яйца с молоком и вылить на горячую сковороду с маслом. Когда яичница загустеет, положить на половину ее пюре из печенки, накрыть блюдо быстро второй половиной и опрокинуть на подогретую тарелку.

Яйца с молочным соусом

Яйцо 1 шт., хлеб пшеничный 25 г, масло сливочное 1 ч. ложка, соус молочный 1 ст. ложка, раствор соли 1/4 ложки, сыр 1 ч. ложка.

Яйцо, сваренное вкрутую, очистить и нарезать кружочками. Приготовить не очень густой молочный соус. На ломтик хлеба уложить кружочки яйца, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, полить растопленным маслом и запечь в духовке. Вместо хлеба можно использовать сваренный картофель, нарезанный ломтиками, или картофельное пюре.

Тыква жареная

На 400 г тыквы - 40 г растительного масла, 150 г сметаны, соль.

Тыкву очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками. Удалить семена. Ломтики посолить, обвалять в муке и жарить. К столу подать сметану.

Сырники с рисом

100 г вареного индийского риса, 1 яйцо, 100 г тертого сыра, 1 столовая ложка измельченной петрушки, щепотка порошка горчицы, 1,5 столовой ложки муки, 50 г поджаренных хлебных крошек.

Смешать рис, половину взбитого яйца, сыр, петрушку и порошок горчицы.

Добавить при необходимости немного муки, чтобы скрепить смесь.

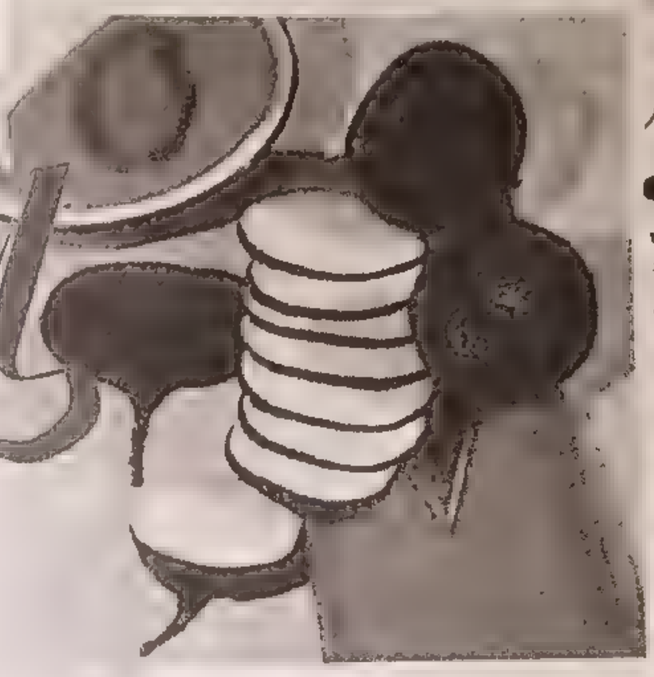
Взбить до получения однородной массы. Разделить смесь на 8 порций и придать каждой порции форму плоского блина. Присыпать мукой. Покрыть остатком яйца и обмакнуть в хлебные крошки. Жарить в жире 2-3 минуты с каждой стороны. Подавать очень горячими, с зеленым салатом.

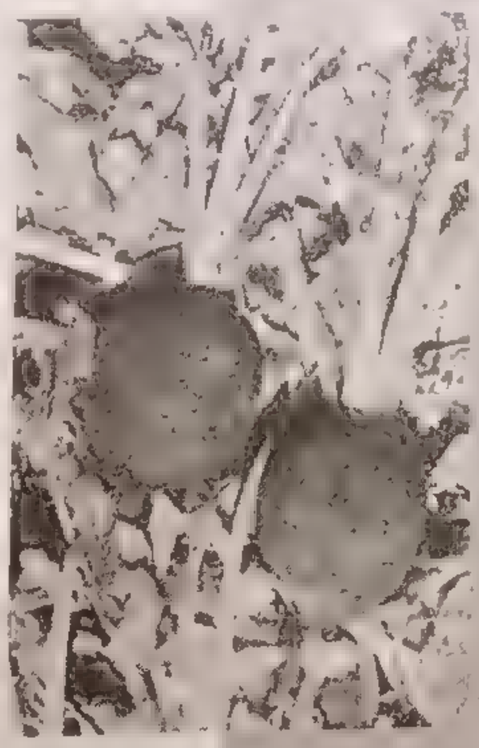
Если судить о редьке по русским пословицам, то можно подумать, что скармливали ее людям принудительно, в порядке наказания. «Хрен редьки не слаще», «Надоел хуже горькой редьки», «Я вас научу, с какого конца редьку есть!» Мы можем сочетать приятное с полезным, употребляя обычную тертую редьку одновременно как закуску и антигриппозное.

Овощ

Выбирать лучше корнеплод покрупнее, но перед покупкой взвешивать в руке: самые крупные редьки запросто могут скрывать внутри себя сложной формы пустоты, порой обросшие по стенкам той же шкурой, которую потом замаешься выковыривать. Если же вам кажется, что вы взяли в руку холодный тяжелый булыжник, - значит, вам предлагают овощ высшей кондиции.

Для употребления в пищу его надо прежде всего очистить от шкуры. Очищенный корнеплод нужно потереть на крупной терке вместе со значительно меньшим количеством моркови (добавляемой не столько для смягчения злобного редечного вкуса, сколько для создания приятного золотого цвета всего блюда), посолить и полить постным маслом. Чуть-чуть дать постоять, чтобы овощи дали сок, перемешать и немедленно употребить. Вместо масла можно, как водится, взять майонез - получится тоже очень вкусно, но совсем другое блюдо. Чтобы прочувствовать подлинный редечный вкус, надо брать именно масло - желательно подсолнечное, нерафинированное, с отчетливым запахом семечек. А если еще и есть ее с настоящим ржаным хлебом - ой, какое блаженство!





Правда, тому, кто до сих пор никогда не пробовал черную редьку, я бы посоветовал потереть ее для первого раза совсем немного, а еще лучше - начинать знакомство с ней где-нибудь в гостях. Ее ни на что не похожие вкус и запах, вызывающие у любителей вожделение, немалому числу людей кажутся (по крайней мере, поначалу) отталкивающими. А обладателям язвы, гастрита или просто нежного и чувствительного желудка с черной редькой лучше не связываться вовсе.

Наверное, специально для них азиатская огородная традиция вывела редьку зеленую. Если в ее шкуре еще сохраняются какие-то следы редечной едкости, то беловато-зеленая мякоть совершенно лишена не только горечи и жгучести, но и специфического запаха - это просто сочная овощная масса с почти нейтральным, трудноуловимым, но все-таки особенным вкусом. Правда, вот ее лучше есть именно с майонезом. И ложкой - натертая и подсоленная зеленая редька прямотаки утопает в собственном соке. Можно добавлять морковь или даже яблоки, а можно обходиться и без них - в любом случае блюдо получается красивым и вкусным. А вот обычная редька - диковинный корнеплод, традиционный и экзотический, сам себе и овощ, и специя - сегодня не очень известна. Но своим поклонникам она, вопреки поговорке, не надоедает.

Сейчас сезон простуд. Моешь редьку и обрезаешь снизу хвостик. Сверху срезаешь «крышечку» и вырезаешь немного мягкости. Внутренность заполняешь сахаром и сверху прикрываешь «крышечкой». Ставишь на стакан или майонезную банку, чтобы редька опиралась на ободок и сок мог спокойно стекать в сосуд. Сам сок - великолепное средство от бронхита. Его охотно поглощали дети и взрослые задолго до появления заморских микстур. Уверяю, работает не хуже. Работает не хуже активированного угля для очистки крови. Саму редьку после того, как она просахарится и выпустит лишний сок, запечь в духовке. Под телевизор уйдет не хуже урюка.

Могу подсказать еще одну идею для смелых, так как сам не делал, но по вкусу должно получиться хорошо. С просахаренной редькой, после того, как она отдаст свою горечь и сок, можно сделать пирог по типу тыквенного.

И еще - рецепт красоты. *Редьку и морковь тщательно промыть, натереть на пластмассовой терке, добавить мелко измельченный чеснок и яблоко, нарезанное тонкими ломтиками, заправить майонезом, перемешать, посыпать зеленью петрушки, редьки и укропа. Продукты: 100 г редьки, 200 г моркови, 15 г чеснока, 50 г яблок, 20 г майонеза, по 10 г зелени петрушки, редьки и укропа.*

Борис Жуков

Если копченую колбасу окунуть в крепкий раствор соли, а потом подвесить в прохладном, хорошо проветриваемом месте, это предохранить ее от появления плесени.

Хрен обыкновенный

Хрен обыкновенный (Armoracia rusticana). Хрен широко разводится и часто дичает, его можно встретить на местах бывших поселений, на лугах, по берегам рек.

Корневые листья цельные, продолговатые, до 1 метра длиной, стеблевые - гребневидные, стебель ветвистый, цветки белые, плоды - стручочки почти шаровидные. Корень хрена описывать не нужно, его внешний вид и применение всем знакомы. Молодые листья хрена содержат большое количество аскорбиновой кислоты, каротина, витамины группы Р, укрепляющие стенки сосудов. Вкус молодых листьев хрена очень похож на вкус корня, их используют в салатах в смеси с какой-нибудь нейтральной зеленью.

Хрен, мариненный со свеклой

1 кг хрена, 0,5 л воды, 40 г сахара, 20 г соли; специи: гвоздика, корица.

В пол-литре теплой воды растворить соль и сахар. Довести до кипения, положить специи, кастрюлю накрыть крышкой и охладить до 50° С, после чего добавить уксусную эссенцию. Через сутки раствор процедить и залить измельченный хрен. Все хорошо размешать и расфасовать в небольшие банки и укупорить.

Хранят хрен разрезанным на куски длиной 20-25 см, толщиной 2-3 см. Их очищают от боковых корешков, связывают в пучки, складывают в ящики, пересыпают песком и кладут в холодное помещение.

Трава

Лапчатка

Это одно из самых распространенных растений светлых, чуть влажноватых мест. Она растет на лугах, по берегам водоемов, на деревенских улицах, в скверах и парках, образуя красивые ажурные коврики с золотистыми цветками. Это растение можно встретить почти по всей Европе, в значительной части Азии, Северной Африке, а также, изредка, в Северной Америке и Австралии. Хорошо выносит вытаптывание, разрастаясь на тропинках и обочинах, образуя большие куртины.

Это низенький, стелющийся по земле многолетник, с красивыми не парно прерывисто-перистыми листьями. Каждый листочек, а их от 6 до 10 пар больших и столько же маленьких, вставочных, имеет крупнозубчатый край и продолговатую форму. Сверху они темно-зеленые, снизу белые, серебристые от многочисленных шелковистых волосков. От розетки отходят ползучие стебли, чем дальше от розетки, тем меньше на них листьев, и тем они проще. В некоторых узлах их нет совсем, только два узких, почти чешуевидных прилистника. Узлы могут давать придаточные корни, весной на этом месте разовьется новый кустик. Цветки одиночные на длинных цветоножках, выходящих из узлов. Чашечка с подчашием, т.е. как бы двойная, лепестков 5, они ярко-желтые. Тычинок много, пыльники у них оранжевые. Диаметр цветка 1-2 см, плод сухой, много орешков, распадающийся при созревании на отдельные орешки. Цветет лапчатка с мая до осени, и плоды тоже созревают в разное время. Но семенное размножение для этой лапчатки не столь важно. Она размножается ползучими побегами и кусками клубневидных корней, в которых на зиму откладываются питательные вещества, они имеют веретеновидную форму и светло-коричневую окраску. Их можно обнаружить весной до цветения и в конце осени. Корнеклубни содержат до 105 мг % витамина С, крахмал, от 4 до 25% дубильных веществ. В листьях лапчатки так же есть аскорбиновая кислота, дубильные вещества, сахара.

В некоторых местах, например в Якутии, Тибете и Монголии корнеклубни используют в пищу. Съедобна и молодая зелень лапчатки, из которой готовят салаты и супы. Но вкус и зелени и корней сильно колеблется в зависимости от условий роста растения.

Все растение используется как дубильное, наибольшее содержание дубильных веществ в наземной части - перед самым цветением. В это время лапчатка наименее вкусна. Корневые клубни лапчатки варят в воде и подают как самостоятельное блюдо, или гарнир к мясу, они приятного вкуса, нежные. Листья используют для приготовления салатов, супов, пюре. Сушеные листья лапчатки служат заменителем чая. Корневища тоже можно сушить. Сухие корневища на Тибете используют для приготовления лепешек.

Тушей кожа кролика натянется, если предварительно в течение получаса подержать его тушки в слабом растворе соли.

Желательно, чтобы пакетик с черносливом всегда имелся среди ваших кухонных запасов. Разумеется, его можно просто съесть целиком, но можно приготовить с добавлением десятка сушеных ягод массу замечательных блюд. Чуть ниже мы [illegible] наши [illegible] тесно пр[illegible] мер: печ[illegible] [illegible] [illegible]

РЕЦЕПТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Пирог с черносливом

Сливочное масло - 50 г; сахар - 1 стакан; яйцо - 3 шт.; мед - 2 ст.л.; водка - 2 ст.л.; сода - 1 ч.л.; мука - 3 стакана; для крема: сметана - 1 литр; сахар - 1 стакан; орехи - 40 шт.; чернослив - 200 г.

Масло растопить на «водяной бане», всыпать сахар, вбить яйца, хорошо размешать. Добавить мед, водку, соду. Не переставая размешивать, всыпать постепенно 2 стакана муки. «Баню» выключить, дать тесту остыть. В остывшее тесто добавить 1 стакан муки. Разделить тесто на 10-11 частей, раскатать. Коржи пекутся быстро-1-2 минуты. Выпеченные коржи смочить сладким сиропом, чтобы торт был мягче и быстрее пропитался кремом. Смазать кремом, обрезать края, обсыпать растертой крошкой или украсить. Торт должен настоять-ся ночь, или 4-5 часов.

Варенье из чернослива

Чернослив (без косточек) - 1 кг; сахар - 200-300 г; рома или немного ванильного сахара или молотой корицы - 2 ст.л.

Промытый чернослив очищают от кожуры, удаляют косточки, подливают несколько ложек воды и при постоянном помешивании варят, чтобы он полностью размягчился. При этом добавляют по частям сахар и после последней порции варят еще 10 минут. Варенье снимают с плиты и примешивают ароматические добавки. Кипящее варенье разливают по банкам, обернутым влажным полотенцем, края быстро вытирают, быстро укрепляют крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и оставляют охлаждаться. Перед складированием банки протирают влажной тканью.

Кекс с черносливом

Масло - 125 г; сахар - 100 г; яйцо - 3 шт.; пшеничная мука - 150 г; каштановая мука - 60 г; разрыхлитель - 1 пакетик; чернослив (без косточек) - 150 г; грецкие орехи (рубленые) - 80 г; коньяк - 4 ст.л.; соль - щепотка.

Чернослив залить коньяком и оставить пропитаться на 1 ч. Размять в миске масло, перетереть с сахаром до кремообразной консистенции, затем одно за другим добавить яйца и - постепенно - смесь из пшеничной муки, каштановой муки, разрыхлителя и соли (я пока каштановую муку добавлять не пробовала, беру приблизительно 200 г пшеничной, и не могу себя заставить пользоваться разрыхлителем: единственное, на что я решилась, - старая добрая сода, гашеная уксусом). Разогреть духовку до 220°С. Чернослив вынуть из коньяка, разрезать на четыре части, перемешать с орехами, слегка присыпать мукой и осторожно перемешать с тестом. Форму для кекса выстелить изнутри фольгой, выложить на нее тесто. Снизить температуру до 180°С и выпекать примерно 45 мин. Вынуть кекс на решетку, снять фольгу и оставить остужаться.

Вариант: добавить к черносливу и орехам полчашки изюма (замачивать в коньяке вместе с черносливом), а сверху на кекс (перед запеканием) положить, слегка вдавив, половинки груш из компота.

Салат из свеклы с черносливом и курагой

Свекла - 1 кг; чернослив - 200 г; курага - 200 г; грецкие орехи - 5 шт.; майонез - 250 г; соль - по вкусу.

Свеклу отварить, почистить и натереть. Если сухофрукты жесткие, их надо предварительно замочить в горячей воде, если мягкие, то сразу порезать не очень мелко. Грецкие орехи тоже не очень мелко порезать. Все смешать со свеклой, посолить, заправить майонезом.

Православная страничка

МОЛИТВЫ ЗА ТРАПЕЗОЙ

Большой и вкусный постный салат

Помидоры, огурцы, кисло-сладкое (зеленое) яблоко, морковь, лук, зеленый горошек, консервированная кукуруза, можно еще положить консервир. шампиньоны (не маринованные), сухарики из пакетиков, растит. масло, соевый соус (кому нравится). Помидоры режутся мелко; огурцы - короткой соломкой; морковь шинкуется; лук режется тоненько. Соевый соус рекомендую с чесноком или с перцем из серии «Стебель бамбука», я его кладу вместо соли. Заправить маслом, перемешать. А сухарики кладутся непосредственно перед тем, как кушать, чтобы сильно не размокли.

1 средний огурец; 2 небольших помидорки (они должны быть крепкие, не водянистые); одна маленькая морковка; горошек и кукуруза - рекомендую в маленьких баночках; половина яблока (но можно и целое); 1/2 банки шампиньонов; 1 маленькая луковка; 1 пакетик сухариков. Из этого набора получится большая порция салата, которой хватит на несколько человек.

Михаил Шеметов

Картошка во фритюре

Хочу предложить вам рецепт картошки во фритюре, которую когда-то готовила моя мама. По своей сути - это картофель фри, но не совсем. Картофель отбирается одинакового размера (величиной с утиное яйцо), чистится, моется, разрезается на 4 части, укладывается на чистое полотенце для просушки (чтобы не темнел-лучше еще и накрывать сверху).

В казанок наливаем масло, хорошо разогреваем (до кипения) и кладем картофель в казанок (перемешать можно только в том случае, когда картофель покроется заметной румяной корочкой). Когда все готово и картофель на блюде - польем его соусом. Он готовится так: чистим чеснок и давим его или очень мелко нарезаем, черный молотый перец, соль (достаточно много).

В чашечку отливаем несколько ложек масла (прямо кипящее из казаночка, в котором еще готовится ваш картофель) и добавляем туда вышеперечисленные специи.

Если поста нет, то лучше в качестве жира использовать комбинацию: 1 пачка (250 г) говяжьего жира и 1/2 пачки маргарина, если жира нет, то используйте подсолнечное масло. Жир даст вам красивую румяную корочку, а маргарин не позволит иссушить картофель изнутри.

Виктор Черемшин

МОЛИТВЫ ПЕРЕД ВКУШЕНИЕМ ПИЩИ

Отче наш, Иже еси на Небесех! Да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь, и оставави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго.

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне, и присно, и во веки веков. Аминь. Господи, помилуй (дважды). Господи, благослови (поклон).

ИЛИ

Очи всех на Тя, Господи, уповают, и Ты даеши им пищу во благовремении, отверзаеши Ты щедрую руку Твою и исполняеши всякое животно благоволения.

МОЛИТВА ПОСЛЕ ВКУШЕНИЯ ПИЩИ

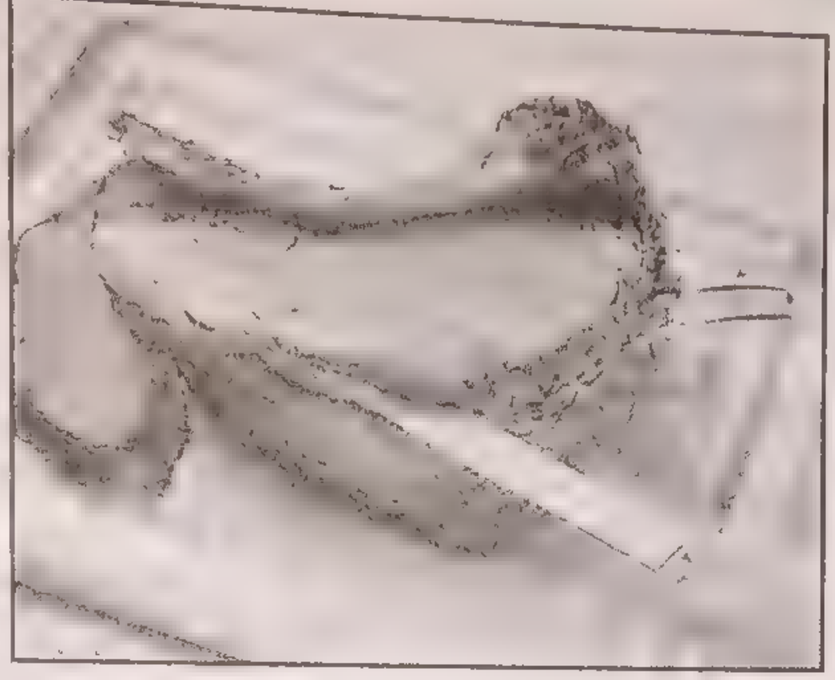
Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас и Небеснаго Твоего Царствия, но яко посреде учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир даяй им, приди к нам и спаси нас.

Чтобы сливочное масло при жарке не потемнело, нужно раскаленную сковороду предварительно смазать жиром.

ПРОДУКТЫ
не первой свежести

На столе лежал кусок мяса. Я разглядывала его со всех сторон, тыкала пальцем, нюхала и напряженно думала: "Стухло или нет? Если стухло - то угрохаю кучу времени на жарку, а потом выкину. А с другой стороны, если оно еще свежее, а я выкину ... " Решила испробовать на собаке. Пес облизнулся и радостно счавкал кусочек, я воспряла духом - значит, свежее. Хотя он и с помойки кушает... Может, попробовать на муже?

На самом деле есть множество почти безошибочных способов определения свежести и доброкачественности продуктов. Вот некоторые из них.



МЯСО

Лучше всего брать мясо молодых животных. Его легко отличить по цвету. Так, мясо молодняка (до 2 лет) имеет окраску от светло-розовой до светло-красной и плотный белый жир. Мясо взрослых животных (от 2 до 5 лет) - ярко-красное, а мясо старых животных имеет более темный оттенок. Жир у старых животных желтый.

Доброкачественное мясо покрыто тонкой корочкой бледно-розового или бледно-красного цвета, в месте разреза слегка влажное, эластичное. Мясной сок прозрачный, алый.

О качестве мяса можно судить по запаху. Для этого нагрейте вилку или нож и проколите мясо: если оно недоброкачественное, от ножа или вилки будет исходить неприятный запах. Надавите на мясо пальцем. Если образовавшаяся ямка быстро выровняется, значит, мясо свежее. Если прикоснуться пальцем к поверхности мороженого мяса, на ней появляется красное пятно. У повторно замороженного мяса поверхность красная, от прикосновения резко заметного пятна не образуется, жир розовый, а сухожилия окрашены в ярко-красный цвет. Если уверенности в абсолютной свежести мяса нет, то лучше его варить, а не жарить. Большинство микробов гибнут при варке, а поджаривание этого не гарантирует.

РЫБА

Свежая рыба покрыта прозрачной слизью, брюшко не раздуто. Чешуя гладкая, блестящая, плотно прилегает к телу, глаза прозрачные, выпуклые. Жабры светло- или темно-красного цвета, мышечная ткань плотно соединена с костями, отделяется от них с трудом. Ямочка, которая образуется при надавливании, быстро выравнивается.

Для определения свежести рыбы опустите ее в таз с водой. Свежая рыба при погружении в воду тонет. У замороженной рыбы жабры несколько бледнеют, глаза чуть-чуть западают. Если рыба заморожена свежей, при размораживании ее эластичность восстанавливается. Свежесть мороженой рыбы можно определить и так: воткните в рыбину нагретый в кипятке нож и понюхайте его. Резкий неприятный запах свидетельствует о том, что рыба несвежая.

ПТИЦА

Возраст кур определяют по лапкам. У старых кур кожа лапок грубая, желтоватого оттенка, а у молодых - тонкая, белая, с прожилками, ножки мягкие. Узнать возраст птицы можно и по коже под крылышками. Чем тоньше кожа, тем моложе птица.

Следует обратить внимание на кончик грудной кости птицы. У молодой курицы он не окостеневший, легко сгибается.

ЯЙЦА

Налейте в пол-литровую банку воды и растворите в ней столовую ложку соли, затем опустите яйцо. Если яйцо свежее, оно опустится на дно, если средней свежести - будет плавать где-то посередине, если же всплывет - яйцо в пищу не годится.

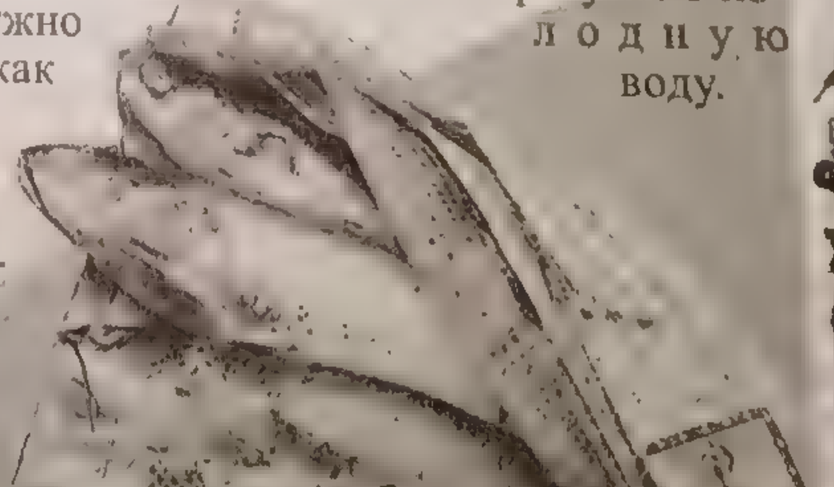
Качество яйца можно проверить на свет: внутри испорченных яиц видны темные пятна. В любом случае яйца нужно мыть, так как на скорлупе яйца могут быть микробы.

ГРИБЫ

Если сушеные грибы подержать несколько часов в молоке, в которое добавлено немного соли, они станут как свежие. Чтобы очищенные грибы не темнели, положите их в слегка подсоленную воду. Можно добавить в воду немного уксуса. Грибы нужно варить на умеренном огне, иначе они станут либо чересчур жесткими, либо дряблыми. В грибные блюда не кладут специи, чтобы не заглушать грибного вкуса и аромата. По той же причине грибные блюда не принято слишком сильно солить.

ПОМИДОРЫ

Чтобы быстро снять кожицу с помидора, его нужно наколоть на вилку и немного подержать над пламенем. Жидкость, находящаяся под кожицей, от нагревания расширится, кожица лопнет и легко отделится от мякоти. Кожицу от помидора можно легко отделить, если опустить помидор сначала в кипяток, а затем сразу же в холодную воду.



Как правильно выбрать свинину?
Мясо должно быть светло-розового цвета (не красное).

ЕСЛИ РЕБЕНОК КУШАТЬ НЕ ХОЧЕТ - ЗНАЧИТ, ОН МАМЕ ГОЛОВУ МОРОЧИТ

Дети делятся на две категории: "обжорки" и "капризули". Одни едят все, что им ни дадут, и зачастую имеют избыточный вес, а другие кривятся, видя любую еду, кроме любимых лакомств. Разумеется, и "обжорку" и "капризулю" стоит показать диетологу, гастроэнтерологу и психологу. Но кое-что можно сделать самим.

Возможно, ваш ребенок стал "обжоркой" из-за неправильного воспитания. То, насколько ценна для малыша пища, может отображать его отношение к миру. Часто любят не в меру покушать дети, у которых нет своей комнаты или хотя бы уголка... Заведите для "обжорки" маленькие тарелки, ложи и вилки синего и зеленого цвета. Такая посуда умерит аппетит. Между блюдами делайте паузы: пусть пища попадет в желудок, а мозг - осознает это. И введите строгий режим питания - организм надо приучать к порядку.

У "капризуль" 90% всей еды вызывает отвращение. Но вот, скажем, пирожные они готовы кушать в любое время дня и ночи. Такому ребенку не надо наваливать объемистую горку пищи три раза в день. Лучше устраивать перекусы - кормить его 5-6 раз в день "птичьими" порциями. Купите для него посуду красного, желтого, оранжевого цветов - они повышают аппетит. И учите "капризулю" готовить: то блюдо, что он сотворил сам, непременно съест с удовольствием.

Детская страничка

ДЕТСКИЕ БЛЮДА Из яиц

Готовьте пищу для детей только из самых свежих яиц. Прежде чем разбить или сварить яйцо, обмойте его теплой водой, чтобы удалить загрязнения. Из яйца можете приготовить яичницу, омлет и другие блюда. Приготовление яичниц, омлетов, запеканок, кремов, мороженого из утиных или гусиных яиц запрещается; они нередко содержат вредные для человека микробы. Яйца варят по-разному: всмятку, в мешочек, вкрутую. Учтите, что при быстрой варке яиц в кипящей воде белок становится более твердым.

Яичница молочная с морковью

Яйцо 1 шт., морковь 1/2 шт., молоко 3/4 стакана, масло сливочное 1,5 ч. ложки, раствор соли 1/4 ч. ложки.

Морковь вымыть щеткой, очистить, натереть на терке, положить в кастрюлю с растопленным маслом, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до мягкости (15-20 минут). Во время тушения морковь следует периодически перемешивать и подливать по столовой ложке молока. Сырое яйцо тщательно смешать с тушеной морковью и оставшимся холодным молоком, влить раствор соли, налить эту смесь в кружку, смазанную сливочным маслом, и варить в кастрюле с водой, пока масса не загустеет. Яичницу подавать горячей или холодной.

Яичница с сыром или брынзой

Яйцо 1 шт., сыр 2 ч. ложки, раствор соли 1/4 ч. ложки, масло сливочное 1 ч. ложка.

Яйца тщательно обмыть и отбить в глубокую кастрюлю. Добавить измельченную брынзу или сыр, перемешать, добавить раствор соли и вылить на горячую сковородку с маслом. Жарить до загустения. Для детей до 2-х лет вместо обжаривания запечь в духовке.

Яичница с хлебом

Яйцо 1 шт., хлеб пшеничный 25 г, молоко 1/4 стакана, масло сливочное 2 ч. ложки, раствор соли 1/2 ч. ложки.

Черствый пшеничный хлеб нарезать мелкими кубиками, смочить в молоке, влить раствор соли, взбитые яйца, все тщательно взбить, вылить на горячую сковороду с маслом и поджарить.

Омлет с кабачками

Яйцо 2 шт., молоко 1/2 стакана, кабачки 60 г, масло сливочное 2 ч. ложки.

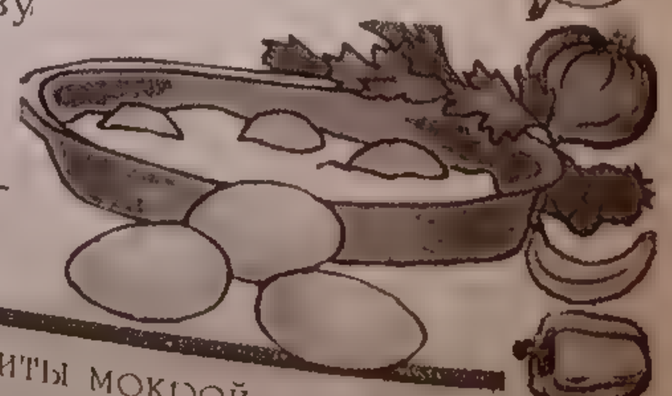
Очищенные кабачки крупно нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить масло (1/2 нормы) и тушить на слабом огне при закрытой крышке до готовности. Затем положить на смазанную маслом сковороду, залить яйцами, смешанными с молоком, и довести до готовности.

Омлет с мукой

Яйца 2 шт., мука пшеничная 2 ч. ложки, молоко 1/4 стакана, масло сливочное 1 ч. ложка, раствор соли 1/4 ч. ложки.

Просеянную пшеничную муку развести холодным молоком, добавить раствор соли, сахарный сироп, яичные желтки и все хорошо перемешать. Соединить эту смесь со взбитыми в пену яичными белками, вылить на горячую сковороду с маслом и жарить на слабом огне. Когда одна сторона омлета поджарится, перевернуть его на другую, добавив при этом на сковороду немного масла, и жарить до готовности.

Омлет получается более пышным, если на плите его не жарить, а вылив массу на горячую сковороду, сразу поместить ее в горячую духовку на 5 минут.



Если молоко убежало, накройте залитую им поверхность плиты мокрой газетой. Это помешает запаху распространиться по всему помещению.

О здоровье

СЕКРЕТЫ НАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Яблоки и помидоры полезны для легких

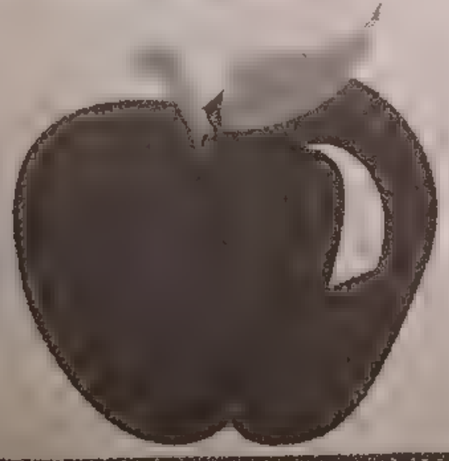
Британские ученые пришли к выводу, что потребление яблок и помидоров улучшает работу легких и уменьшает одышку.

К такому заключению они пришли после обследования более двух о половиной тысяч больных бронхиальной астмой и другими заболеваниями легких. Профессор Ноттингемского университета Джон Бриттон изучал взаимосвязь характера питания с объемом форсированного выдоха, который отражает проходимость бронхов.

У людей, съедающих пять и более яблок в неделю, этот показатель был больше в среднем на 167 миллилитров. Употребление трех помидоров в неделю повышало его на 127 миллилитров. Такая диета также существенно облегчала состояние людей с больными легкими, уменьшая одышку, сообщает BBC.

Медики объясняют подобное действие фруктов и овощей наличием в них антиоксидантов, защищающих легкие от действия табачного дыма и других вредных примесей, присутствующих в воздухе. Антиоксиданты не только помогают больным, но и защищают здоровых от легочных заболеваний.

Источник: RBN.ru



"Ты есть то, что ты ешь," - это мудрое изречение, принадлежащее неизвестному философу, действительно работает. На самом деле, кирпичики нашего тела, клетки, получают только ту пищу, которую мы им даем, и соответственно строят на этом свои энергетические процессы. А это определяет наше самочувствие, состояние кожи и внутренних органов.

Некоторые западные целители считают, что путем правильно подобранного питания можно даже избавиться от хронических болезней! Они предлагают насытить пищу витаминами и отказаться от продуктов, которые не поставляют организму питательных веществ, в частности, от газированных напитков типа колы. Они же предлагают уменьшать употребление животных продуктов, а особенно яиц, которые, как известно, представляют собой сплошной холестерин. Фрукты и овощи, по их мнению, должны составлять больше половины суточного рациона. Раз в неделю эти целители советуют посидеть на овощной диете.

Другие сторонники рационального питания утверждают, что нельзя относиться к пище, как к пластилину, из которого можно слепить что угодно. А тем более что-то полностью исключать. Они утверждают, что нужно есть все, но только в ограниченных количествах. Объясняется их подход просто. Организм привык ко многим продуктам, исключение чего-то приведет к неразберихе, отсутствующие вещества нужно будет чем-нибудь заменять, и еще неизвестно, что в итоге получится. Именно по этой причине следование некоторым диетам приводит не к похудению, а к обратным результатам. Организм, не получая привычной пищи, расценивает это, как стресс, и начинает работать на отложение жировых запасов "на черный день".

Эти же ученые утверждают, что в пище человека постоянно должны присутствовать около сорока важных компонентов. Отсутствие хотя бы одного может привести к тяжелым болезням.

Очень важен привычный рацион, организм уже "настроился" на него и с успехом черпает из него энергию. Резкая смена питания подобна стрессу, а этого допускать никак нельзя. Важно переходить от одного режима питания к другому постепенно, без резких перемен. И обязательно "подпитывать" себя витаминами - натуральными или таблетированными.

И еще несколько советов:

Обязательно ешьте укроп, добавляйте его в салат или съедайте отдельно. Считается, что укроп способен держать под контролем нормальный уровень гормонов организма.

Очень полезна черная или простая редька. Это чудо стимулирует обмен веществ в организме и помогает выводить токсины, также препятствуя их накоплению. Аналогичных результатов можно добиться с помощью отрубей.

Весна в разгаре, а это значит, что пора пить березовый сок, незаслуженно забытый, и напрасно. Березовый сок борется с отеками и отлично выводит лишнюю жидкость из организма.

Для борьбы с целлюлитом и жировыми отложениями подходит зеленый чай. Считается, что он разрушает жир и сокращает слой подкожно-жировой клетчатки.

Ешьте киви - это чудесный фрукт, представляющий собой концентрат из аскорбиновой кислоты (1 киви = 1 кг. апельсинов). Кроме того киви активизирует жировой обмен.

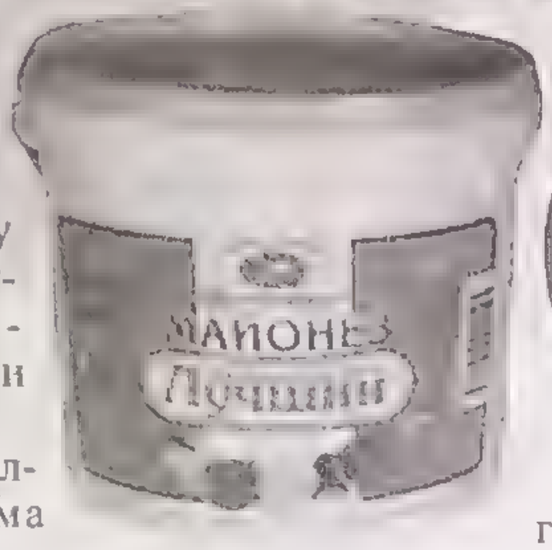
Никелированная посуда хорошо чистится раствором, состоящим из столовой ложки уксуса и чайной ложки соли.

Советы хозяйкам

У женщин - свои секреты. И, как учит нас щедрая на советы реклама, у каждой должен быть свой рецепт счастья. Не исключено, что в виде баночки с майонезом. Только вот каким?

Майонез - это коктейль из рафинированного и дезодорированного растительного масла (соевого, оливкового или подсолнечного), яичных желтков или яичного порошка, сухого молока и некоторых добавок: горчицы, соли, сахара, уксусной кислоты и питьевой соды. Если все это перемешать в определенных пропорциях, получается соус с нежным, слегка острым и кисловатым вкусом.

ВСЕМ СОУСАМ СОУС!



"ЛеткоусВояемый" продукт

Майонез - высокопитательный продукт. Он богат всеми полезными веществами, содержащимися в растительном масле, в частности, витамином Е и полиненасыщенными кислотами. Причем это масло легко усваивается организмом, поскольку находится в диспергированном состоянии (в виде мелких жировых шариков, рассеянных в воде). Способствуют этому процессу и вкусовые добавки - сахар, горчица и соль.

Тем, кого волнует проблема лишнего веса, лучше обратить внимание на низкокалорийные майонезы. Заправляя салат майонезом, многие надеются, что он менее калориен, чем сметана. Это заблуждение может сыграть злую шутку с желающими похудеть. Судите сами: в одном килограмме майонеза "Провансаль" 6 270 ккал, а в том же количестве сметаны - 2 930.

На этикетках майонезов нередко фигурируют не всем понятные термины: "стабилизаторы", "эмульгаторы". Пугаться их не стоит. И те, и другие отвечают за сохранение структуры продукта, предохраняют майонез от расслоения. В роли стабилизирующих веществ могут использоваться яичный порошок, сухое обезжиренное молоко или обычные свежие яйца. При производстве низкокалорийных сортов похожую роль выполняют крахмал, желатин, пектин, молочно-белковый концентрат и др.

При покупке импортного майонеза следует иметь в виду, что наши представления о майонезах могут не совпадать с устоявшимися традициями приготовления соуса где-нибудь в Великобритании. Отсюда путаница в классификации продукта, а нередко и разочарование. Так, англичане различают три разновидности похожих соусов с разной степенью жирности и особенностями вкуса: салатную приправу, сырную приправу и майонез. У приправ степень жирности - 40%, у майонеза - 70%.

Майонез не слишком капризный продукт. Может обойтись даже без холодильника - при условии, что банка закупорена, а в помещении не ниже 0 и не выше +18°С. Открытый майонез хранят в холодильнике. При несоблюдении условий хранения майонез может расслоиться. В самом начале этого процесса его еще можно употреблять в пищу, а когда жировая основа испортится окончательно, соус становится прогорклым. Такому одна дорога - в мусорное ведро.

ВЫВОДЫ ТЕСТА

Полностью соответствуют требованиям нормативной документации и информации на этикетке майонезы: "Hellmann`s" домашний (ЗАО "Си-Пи-Си Фудс Компани Лтд"), "Чумак" классический ("South Food Inc."), "Провансаль" (АООТ "Московский Жировой Комбинат"), "Провансаль" оливковый марки "Слобода" (ОАО "Эфирное").

Жирность трех образцов значительно ниже указанной на этикетке: у московского майонеза "Провансаль" (ЗАО "Молочно-жировой комбинат") - на 10%, у "Провансаля" (ООО "Рокус-Экстра") - на 4,3%, у майонеза "Моя Семья" (ООО "Источник") - на 1,8%.

По органолептическим показателям лишь один из одиннадцати образцов не соответствовал требованиям нормативной документации. Это майонез "Провансаль" (ООО "Рокус-Экстра"), в котором эксперты отметили привкус нерафинированного прогорклого масла.

В десяти баночках из одиннадцати находится ровно столько граммов (или мл), сколько заявлено на этикетке. Только ЗАО "Молочно-жировой комбинат" (Москва) лукавит: указывает 500 г, а закладывает в баночку 474,3 г.

Среди образцов, норма содержания влаги для которых нам была известна, "отличились" майонезы фирм "Скит" и "Рокус-Экстра". Массовая доля влаги в этих образцах оказалась выше нормы, что недопустимо, так как ведет к быстрой порче продукта.

Кислотность всех одиннадцати образцов соответствует требованиям стандарта.

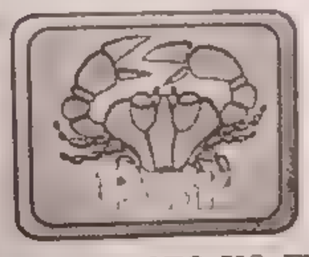
Показатель стойкости - процент неразрушенной эмульсии - не превысил положенных по норме 97-98% во всех образцах.

Кулинарный гороскоп

На этой неделе вас могут ожидать новые интересные встречи и знакомства, но не следует серьезно увлекаться ими, подумайте о том, кто дорожит вами и искренне верит вам. Если такой человек есть, вы вполне можете его и потерять. Вам лучше употреблять в пищу продукты, находящиеся в максимально приближенном к естественному состоянию. То есть - сырые.

В начале недели вы будете как никогда настроены на романтический лад. Однако в выходные дни жизнь чувств будет обещать немало сюрпризов. В воскресенье в ваш адрес может быть высказано немало претензий, вероятно непонимание, ревность и обиды. Способности ваши нынче будут заметно выходить за рамки возможностей, предоставляемых ситуацией.

Готовьтесь отбиваться от поклонников - к вам будут проявлять повышенное внимание. Четверг - удачный день для встреч и романтических свиданий. В воскресенье следует оберегать свои отношения с любимым, им может грозить серьезная опасность. Питаться лучше всего в компании. Желательно - в теплой и веселой. Самым простым и естественным решением в этом случае является поход в гости со своим тортом.



Вероятна случайная встреча с новым для вас и очень привлекательным человеком, который может не на шутку заинтересовать вас. Но не спешите рвать текущие отношения в расчете на грядущие - все может оказаться куда сложнее, чем кажется. Вас будет тянуть на самые экзотические из блюд, самые необычные из продуктов и самые непонятные из названий в меню.

На этой неделе нежелательно заниматься кардинальными изменениями во взаимоотношениях с любимым. Обстоятельства сложатся не в вашу пользу. Старайтесь не провиниться перед ним. Взаимопонимания с любимым человеком в выходные дни достичь будет очень сложно. Самое время для проведения крупномасштабных мероприятий по очищению организма от того, чего в нем быть не должно.

Отношения с любимым человеком будут во многом зависеть от вашего умения сглаживать острые углы. Постарайтесь, чтобы ваша рассудительность не перерастала в непреклонность при решении самых заурядных вопросов. Четверг и пятница - удачные дни для романтических встреч. Кулинарные изыски вполне могут ввести вас в немалые расходы. С одной стороны - это может несколько опечалить, с другой - наводит на мысли о наличии многообещающих перспектив.

Эта неделя может стать переломным моментом в вашей судьбе. В сфере личной жизни вам сопутствует удача и везение. Но ими надо пользоваться - постарайтесь больше времени проводить вместе, но не слишком афишируйте ваши отношения. Приему пищи нынче ничего не должно мешать, особенно это касается звукового фона.

Звезды обещают улучшение отношений, однако предостерегают от желающих изменить ситуацию в худшую сторону. Если расставание не входит в ваши планы, не слушайте ровным счетом никого, кроме того, кого любите. Не позволяйте увести ваше счастье. От того, чем вы сегодня планируете питаться, будет зависеть ваше самочувствие на ближайшие несколько дней.

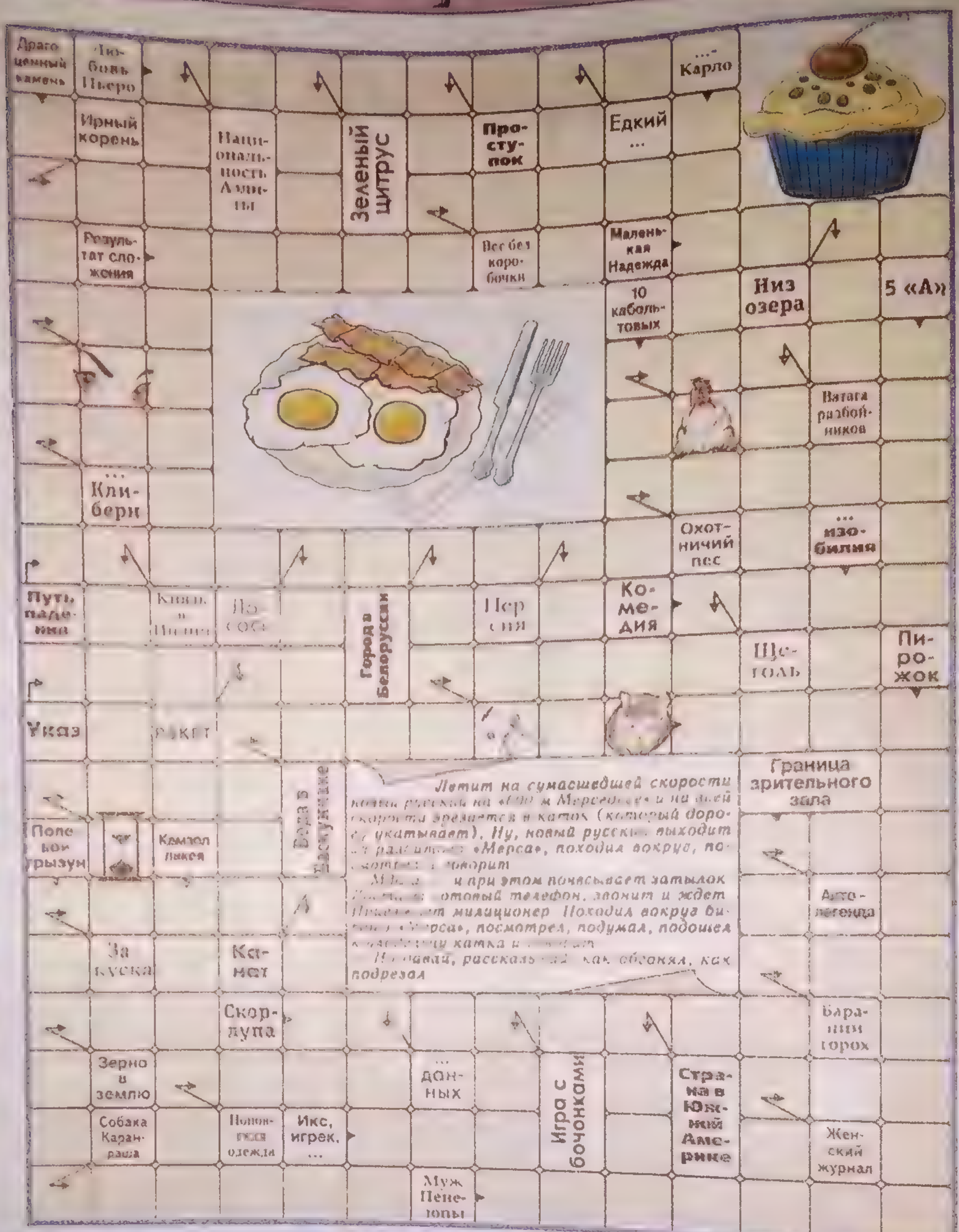
Возможна встреча с интересным и привлекательным человеком, которая может изменить всю вашу жизнь. Среда и четверг, благоприятные дни для встреч и романтических свиданий. Даже если несколько человек будут хором вас уговаривать пойти туда, где вы еще никогда не были и попробовать то, чем вы ни разу в жизни не обедали, гарантируя, что все будет отлично - не поддавайтесь.

В вашей жизни постоянными будут только изменения. В любви постепенно наступает новый период, ждите перемен в своем окружении, разрыва и охлаждения в одних связях, потепления в других и даже появления новых. В среду вас может ожидать романтическая встреча. Неплохой день для того, чтобы на что-нибудь решиться.

Вам не стоит подолгу задерживаться в домашних стенах. На этой неделе настоящая жизнь будет проходить снаружи, постарайтесь не дать ей пройти мимо вас. Возможно возобновление отношений с прежней любовью, которая несмотря ни на что, питает к вам нежные чувства. Вам придется не столько есть самому, сколько кормить других. На столе обязательно должны быть какие-нибудь корнеплоды.

Эта неделя будет полна сюрпризов в сфере личных отношений. Место найдется всему: ревности, бурным ссорам и пылкой любви. Старайтесь не терять головы в любых обстоятельствах. Помните, все, что делается, - исключительно к лучшему. На кухне вы сможете изготовить настоящий шедевр. Если же собственноручные кулинарные экзерсисы в ваши планы не входят, просто уходите с едой в самый дальний и темный угол.

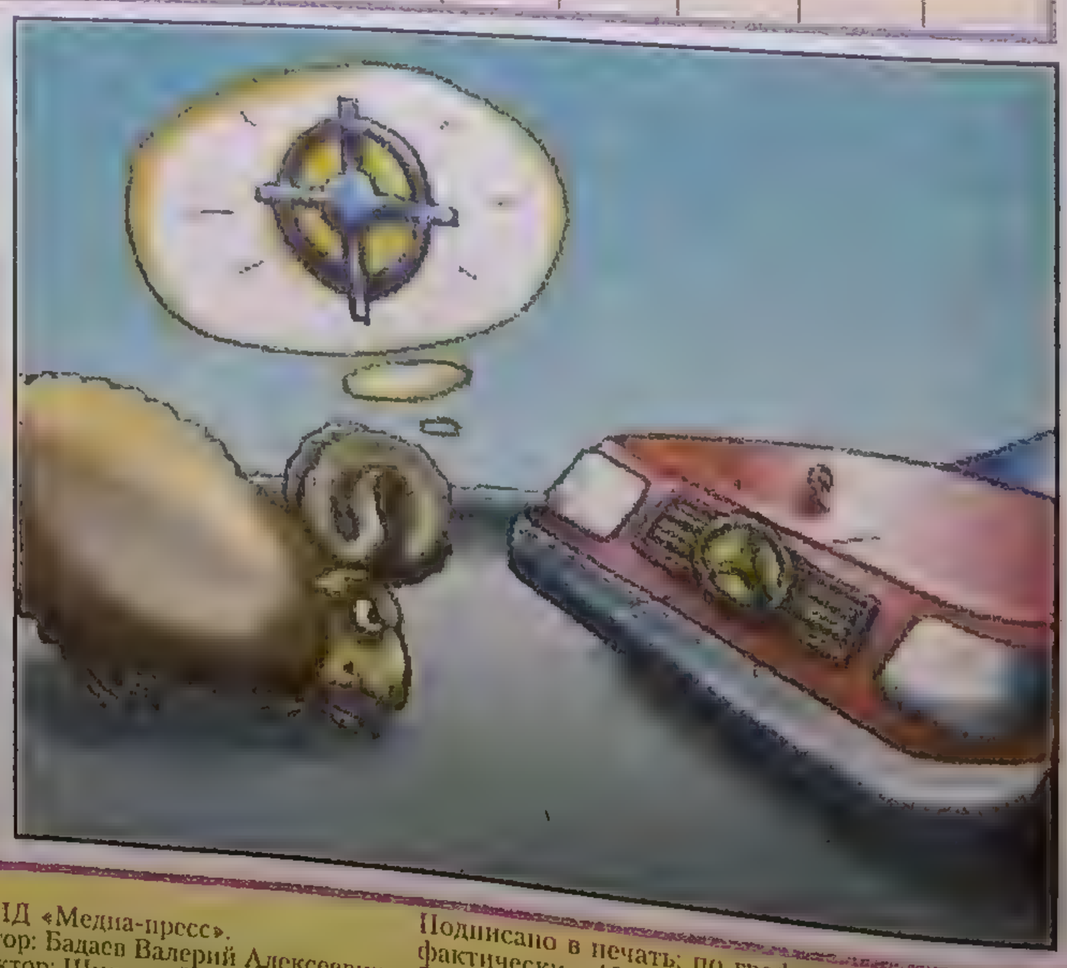
Моя кухня



Летит на сумасшедшей скорости новый русский на «600 м Мерседесе» и на всей скорости врезается в каток (который дорожники укатывают). Ну, новый русский выходит из разбитого «Мерса», походил вокруг, посмотрел, говорит

М[illegible] и при этом почесывает затылок [illegible] отовый телефон, звонит и ждет [illegible]ет милиционер. Походил вокруг машины «Мерса», посмотрел, подумал, подошел к [illegible] катка и [illegible]

[illegible]нимай, рассказывай, как обгонял, как подрезал



Издатель ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, комн. 904
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5
Подписной индекс: 15955
Тел. 8 (8342) 24-45-46 24-81-90
press@moris.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»: г. Пенза, 440052, ул. Гоголя 51/53
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Заказ 1623 Тираж 29300
Дата выпуска номера 10.11.2003 г. *Цена свободная*
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-15859
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс"
Тел.: (8-834) 24-45-46

4

Разделъное питание с.27

Моя кухня

Тираж 29250

№45(87)

Что такое каперсы?

с.8

Мед из сосновых шишек

с.16

Сушка овощей и фруктов

с.23

Гороскоп, сканворд, анекдоты

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

с.17

Юлия Началова: *Салат из капусты с апельсинами*

В номере:

Печенье кокосовое .....с. 3
Шницель из скумбрии с.4
Патиссоны консервированные с.10
Лук маринованный с.11
Королевская ватрушка с.13
Обычный бисквит с.13
Запеканка творожная с.14
Мармелад на лимонаде с.16
Асип с.18
Салат «Здоровье» с.19
Лисье лакомство .....с. 19
Халва из лапши с.22
Икра свекольная с.22
Изюмный напиток .....с. 22
Морковь с молоком .....с. 28

Рассольник домашний

40 г капусты, 100 г картофеля, 20 г моркови, 30 г петрушки, 10 г сельдерея, 20 г лука репчатого, 20 г лука-порея, 30 г огурцов соленых, 10 г маргарина столового, 10 г сметаны, зелени.

Рассольник домашний приготовляют на мясном бульоне с говядиной, свининой, бараниной, а также на рыбном бульоне или на воде. Капусту, коренья и лук нашинковать. Коренья и лук спассеровать на жире. Огурцы нарезать так же, как для рассольника московского, а картофель - дольками или брусочками. В кипящий бульон или воду положить свежую белокочанную капусту, довести до кипения, добавить пассерованные коренья, картофель, огурцы и продолжать варку еще 20-25 минут.

За 5-10 минут до окончания варки положить соль и заправить суп кипяченым процеженным огуречным рассолом.

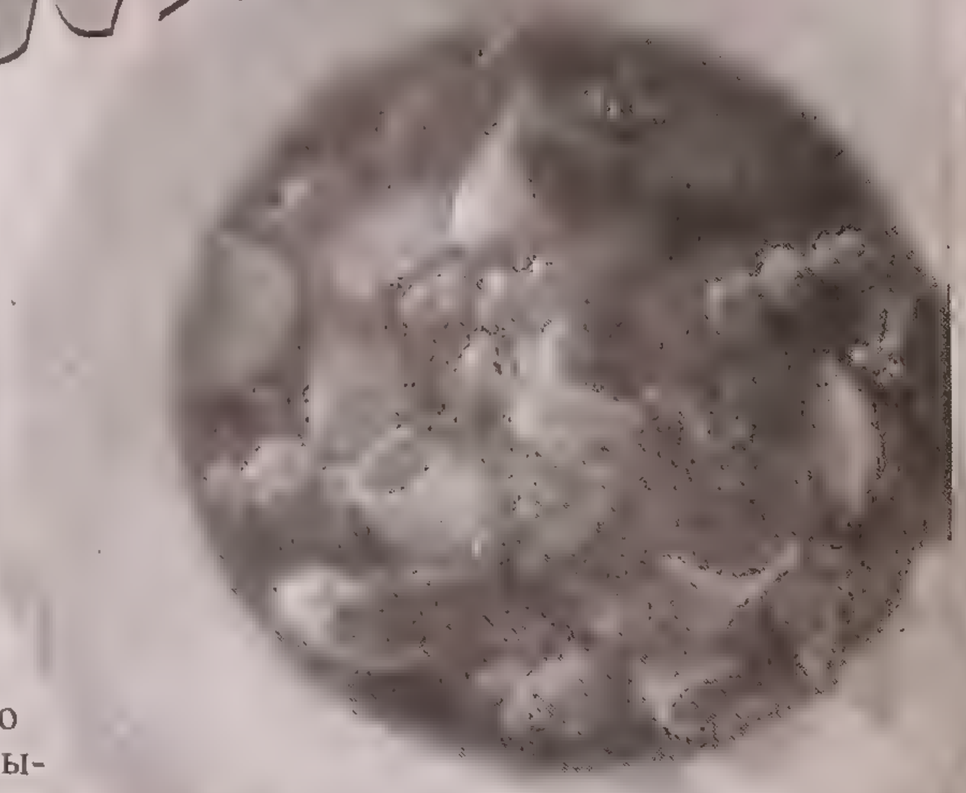
Подавать со сметаной и зеленью.

Рассольник «Ленинградский»

100 г картофеля, 30 г крупы перловой, 20 г моркови, 5 г петрушки, 10 г лука репчатого, 10 г лука порея, 30 г огурцов соленых, 10 г маргарина столового, 10 г сметаны, лаврового листа, перца, зелени.

На первое

РАССОЛЬНИКИ



Рассольник приготовляют на мясном бульоне с различными мясными продуктами, на рыбном бульоне с рыбой, а также со свежими или сушеными белыми грибами.

Перебранную и хорошо промытую перловую крупу всыпать в котел, залить кипятком или бульоном (3 л на 1 кг крупы), закрыть котел крышкой, поставить на борт плиты и распаривать крупу в течение 40-60 минут. Картофель нарезать брусочками, коренья - крупной соломкой, лук нашинковать. Коренья и лук спассеровать на жире.

В кипящий бульон положить распаренную перловую крупу и варить 40-50 минут. За 15-20 минут до окончания варки добавить пассерованные коренья, картофель, пучок зелени, а затем огурцы, лавровый лист, перец.

В конце варки рассольник заправить кипяченым, процеженным огуречным рассолом. Подавать со сметаной и зеленью.

Пряная азбука

Заварное тесто - тесто, в котором в начале приготовления частично или полностью мука заваривается кипятком. Для его приготовления требуется больше времени, больше дрожжей, но зато изделия (хлеб, бублики, куличи) более вкусные, а главное - дольше сохраняются. Так, обычный хлеб начинает черстветь после 12-14 часов, а заварной остается свежим двое суток. Куличи же, заваренные на молоке или кипящих сливках, не черствеют в течение недели.

Заливное - блюдо из рыбы, мяса или птицы, залитых каким-либо прозрачным, застывшим бульоном с добавкой в него кусочков овощей, фруктов, квашении, грибов. Заливное - блюдо холодного стола, закуска. До начала XIX в. «заливных» как особых блюд не существовало. В России делали разные «студни» - и мясные, и рыбные, используя в них «крошенину», то есть кусочки пищи, оставшиеся от основных блюд. Французские повара, работавшие в России, использовали принцип приготовления студней, но «обработали» их так. что получилось новое по виду блюдо. Сначала они отказались от крошения. Наоборот, для заливного стали выбирать самые лучшие, вкусные, красивые куски рыбы и мяса и нарезать их так, чтобы была заметнее их естественная фактура, чтобы сохранялась форма продукта, будь то осетрина или стерлядь, телячий язык или индюшатина. Затем они занялись созданием прозрачного и крепкого раствора, в котором были бы хорошо видны достоинства заливаемого продукта.

Нельзя долго хранить в холодильнике или охлаждать в морозильной камере вино (особенно белое) - от этого оно быстро теряет свой аромат.

...на второе

Из творога

Вареники

Для теста: 50 г муки пшеничной высшего сорта, 15 г молока, 8 г яйца, 2 г сахара; для фарша: 95 г творога, 10 г сахара, 10 г яйца, 5 г масла сливочного, 30 г сметаны.

В протертый творог положить соль, сахар, сметану, взбитые яйца и все хорошо перемешать. Пресное тесто раскатать длинной полоской толщиной 1 мм и шириной 40-50 см и смазать смесью из яиц и молока или воды. Во всю длину полоски теста, отступя на 3-4 см от края, разложить заправленный творог в виде шариков весом по 10-12 г с промежутком в 2 см. Шарики творога накрыть краем теста, верхний слой теста прижать руками к нижнему слою вокруг каждого шарика и вырезать вареники металлической выемкой. Вареники уложить на деревянные лотки (из фанеры), посыпанные мукой, и хранить до варки в холодном месте. Перед подачей вареники опускать небольшими партиями в подсоленную кипящую воду и варить при слабом кипении в течение 6-8 минут. Всплывшие на поверхность воды вареники вынуть шумовкой и положить в сотейник с маслом. Подать вареники со сметаной в нагретых фарфоровых салатниках или в небольших глубоких тарелках.

Запеканка

135 г творога, 10 г крупы манной, 15 г сахара, 4 г яйца, 5 г масла топленого, 5 г сухарей, 5 г сметаны, 1 г ванилина или 1 г цедры, 30 г соуса фруктового или сметаны.

В протертый творог добавить пшеничную муку или манную крупу, сахар, яйца, соль, ванилин или цедру, снятую теркой с лимона или апельсина, и все хорошо смешать. Творожную массу положить ровным слоем на противень, смазанный предварительно маслом и посыпанный молотыми сухарями. Поверхность массы разровнять, смазать яйцами, взбитыми со сметаной, и запечь в жарочном шкафу. Готовую запеканку нарезать на порционные куски квадратной или прямоугольной формы. Перед подачей запеканку полить фруктовым сладким соусом или сметаной.

Сырные палочки

200 г хорошего творога, размять, натереть туда 150 г твердого сыра, вбить 2 яйца, нарезать много разной зелени и чеснока.

Потом раскатать тесто на тоненькие палочки и поджарить их в кипящем растит. масле.

Блинчики без сахара

100 г блинчиков готовых, 60 г творога, 1 яйцо, 1 г перца молотого, 20 г хлеба пшеничного, 15 г масла сливочного, 15 г масла топленого, 40 г сметаны, зелени.

Сливочное масло, тщательно смешанное с сырыми яичными желтками, соединить с протертым творогом, добавить соль и немного молотого красного перца (1 г на 1 кг творога). Все хорошо перемешать до образования однородной массы. Творожную массу разложить по 30 г на блинчики и завернуть их, придав им форму прямоугольников, смочить в яичных белках и запанировать в крошках пшеничного хлеба. Поджарить в большом количестве жира (фритюре) непосредственно перед подачей. Жареные блинчики уложить на блюдо, покрытое бумажной салфеткой. Украсить жареной в большом количестве жира зеленью петрушки. Отдельно в соуснике подать сметану.

Вместо перца в творог можно добавить корицу (0,5 г).

Посуду из-под молочных продуктов, теста и яиц нужно мыть только холодной водой, т.к. от горячей воды белок сворачивается и накрепко пристает к поверхности.

Рецепты читателей

Бомбинчики

3 средних помидора, 3 болгарских перца, 3 средних луковицы, 3 яйца, 300 г вареной колбасы, 3 столовые ложки с горкой муки, соль, перец по вкусу, масло растительное для жарения.

Помидоры, перец, лук, колбасу порезать мелкими кубиками. Добавить яйца, соль, перец, муку, размешать. Из полученной массы выпекать оладьи.

Маргарита Терехова

Горячие бутербродики

Батон, масло сливочное, шпроты, помидоры, сыр.

Нарезать батон, очень тонким слоем намазать его маслом, на каждый кусочек положить по одной или две рыбки, на них по тоненькому колечку помидора, а на помидорку лепесток сыра. Выложить все бутерброды на смазанный маслом противень и поставить в разогретую духовку. Температура в духовке должна быть примерно около 180°С, держать там бутербродики надо, пока сыр не расплавится, а булка станет хрустящей.

Татьяна Смирнова

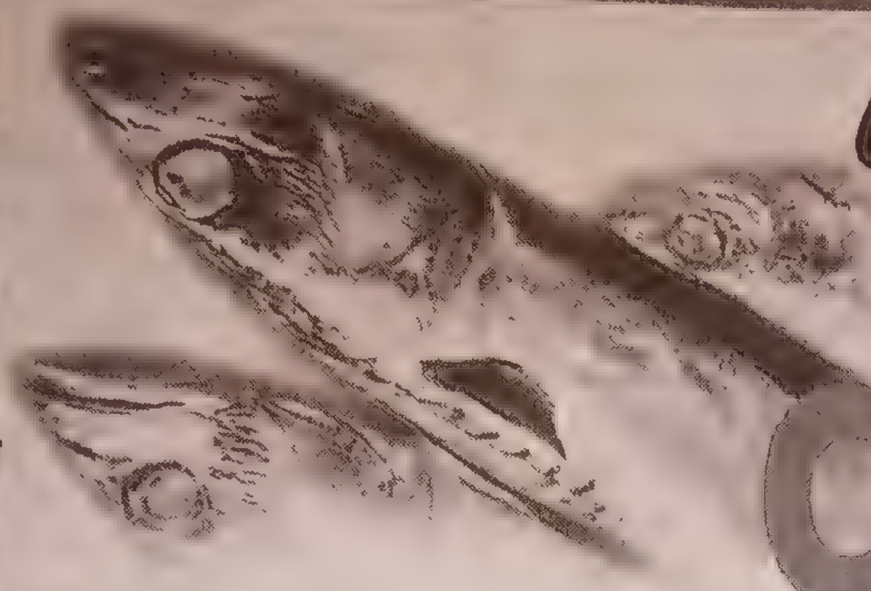
Печенье кокосовое

1 белок, 3 ст.л. кукурузной муки, 90 г кокосовой стружки, 1/2 ст. сах. пудры.

Белок взбить в крепкую пену, добавляя все продукты постепенно, на противень постелить фольгу, ложкой выложить в виде печенья, выпекать 15-20 минут, после выпечки полить топленым шоколадом.

Сергей Любимов

Морепродукты



Что за рыба- СКУМБРИЯ!

Строганина

500 г мороженой скумбрии или пеламиды, 250 г лука репчатого, уксус, черный перец, соль, подсолнечное масло.

Свежемороженую скумбрию или пеламиду нарезать острым ножом на тонкие пластины. Заправить все уксусом, подсолнечным маслом, солью, черным перцем по вкусу. Подать к столу сразу же, не дав рыбе как следует оттаять. Не бойтесь - рыба уже не сырая, сварена в уксусе. Для любителей острой кухни это настоящее райское наслаждение! Строганину можно делать и из мороженой говядины.

Шницель из скумбрии

На 1 порцию: рыба - 250 г, яйца - 1/4 шт., сухари молотые - 15 г, масло растительное - 20 г, масло сливочное - 10 г, перец молотый, соль.

Рыбу разделать на филе без кожи, нарезать, отбить, посыпать солью и перцем, смочить во взбитых яйцах, запанировать в муке и обжарить. Подать к столу, полив маслом, с картофелем.

Скумбрия с пирожками

800 г свежей скумбрии (без головы, потрошеная), 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки жира, соль, перец по вкусу.

Рыбу очистить, промыть, отделить филе (с кожей) от костей. Филе нарезать, посыпать солью, перцем, мукой, положить на разогретый жир. Поджарить с обеих сторон так, чтобы мякоть не осталась внутри сырой. После жаренья можно на несколько минут поставить в духовой шкаф, чтобы рыба "дошла", или дожарить на очень слабом огне. Порции рыбы уложить в ряд на блюде, полить жиром, оставшимся от жаренья. Украсить зеленью. Подать с пирожком с начинкой из рыбного фарша.

Калорийность 1 порции (200 г) 140 ккал.

Скумбрия в соусе из грибов

2 скумбрии, 1 столовая ложка муки, 1-2 столовые ложки сливочного масла или маргарина, 1 ликерная рюмочка белого вина, 1-2 столовые ложки сливок, сок 1 лимона, 1 желток, 150 г грибов (шампиньонов), соль, перец по вкусу.

Скумбрию очистить, посолить, сбрызнуть лимонным соком. Растопить на сковороде достаточное количество масла и обжарить в нем рыбу с обеих сторон. Затем положить в предварительно подогретую посуду и доставить в теплое место. Жир, оставшийся от жаренья, смешать с мукой, добавить немного воды и приготовить соус: посолить, поперчить, добавить сок лимона, белое вино, желток и все хорошо перемешать. Рыбу залить приготовленным соусом и подать с тушенными в масле шампиньонами.

Фрикасе из скумбрии

Рыба - 700-800 г, морковь - 2 шт., лук-порей - 1 шт., корень сельдерея, зелень петрушки, соль. Для соуса: маргарин - 2 ст. ложки, мука - 1-2 ст. ложки, отвар из рыбы и овощей - 0,5 л.

Филе скумбрии нарезать кусочками и отварить в небольшом количестве кипящей подсоленной воды. Овощи отварить отдельно. Изъять отваренное, воду не выливать - понадобится для соуса. Муку поджарить на маргарине до светло-коричневого цвета, немного охладить и развести горячим отваром из рыбы и овощей. При необходимости посолить. Довести до кипения и варить 5-10 минут. Готовую рыбу и овощи выложить на блюдо, полить соусом и посыпать мелко нарезанной петрушкой. Подавать с картофелем.

Деревянная посуда легко впитывает неприятный запах. Для его удаления посуду нужно протереть теплой водкой.

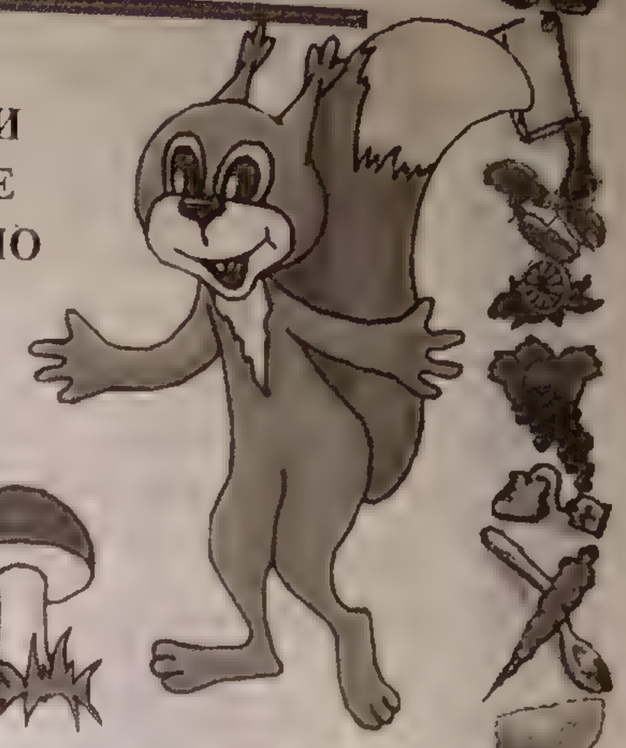
Актуально

Фирменный рецепт от Галины ШАТАЛОВОЙ ОРЕХОВЫЙ СУП

На 4 порции: 1 картофелина, 2 головки лука, 2 морковки, корень петрушки, 300 г капусты, 200 г свеклы, 6 орехов, 1 ч. ложка лимонного сока или 1 ст. ложка белого вина.

Картофель очистить от кожуры, лук нашинковать, морковь и петрушку порезать кружочками. Вырезать из капустных листьев грубые стержни и сварить их вместе с корнеплодами. Тонкую часть листа нарезать и через несколько минут положить в кастрюлю. Суп варится до готовности картофеля (примерно 5-6 минут после закладки), после чего его надо снять с огня и настоять под крышкой. Во время настаивания натереть на мелкой терке свеклу, сдобрить ее лимонным соком или вином, положить в кастрюлю, все размешать. Разлить суп по тарелкам, посыпав каждую порцию заранее приготовленной ореховой крошкой.

Г.С. ШАТАЛОВА - ОДНА ИЗ ТЕОРЕТИКОВ И СТОРОННИКОВ ВИДОВОГО ПИТАНИЯ. ЕЕ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ МОЖНО ПРИНЯТЬ, А МОЖНО КРИТИКОВАТЬ. ОНА ПОЯСНЯЕТ, ЧТО ТАКОЕ ВИДОВОЕ ПИТАНИЕ.



ПИЩА как лекарство

- Галина Сергеевна, какой смысл вы вкладываете в понятие "видовое питание"?

- Не я первая заговорила о видовом питании. В свое время академик Вернадский высказал мысль, которую, с моей точки зрения, следует возвести в ранг закона природы, о том, что химический состав клеток каждого вида живого организма присущ только ему, этому виду. Иными словами, любому организму необходимо и полезно только то питание, которое назначено ему природой. Этот тип питания, являющийся в живой природе определяющим, и называется видовым.

Переведите верблюда на другой, не свойственный ему рацион, кормите его богатыми жиром цыплятами табака или шашлыком, и он, думаю, очень скоро протянет ноги. В свою очередь, скажем, лев умрет с голоду, но не притронется к верблюжьей колючке. Точно так же лось никогда не начнет охотиться на зайцев, а волк - питаться травой. Человек - это тоже биологический вид, а значит, он запрограммирован природой на определенный тип видового питания.

Из видового питания исключены мясо, молоко, молочные продукты, черный чай, кофе, какао, шоколад, спиртные напитки, торты, пирожные, мороженое, сдобные калорийные булочки и пирожки, а также продукты, подвергнутые тепловой обработке свыше 100 градусов Цельсия. Суточная доза соли снижена до 2 граммов. Причем поваренную соль рекомендуется заменить морской или каменной. Подсаливать пищу можно также сушеной морской капустой, предварительно размолотой в кофемолке.

Целебное видовое питание строится по принципу сезонности. Весна - это время трав, лето и осень - время соответствующих этим сезонам фруктов и овощей. И только зимой предпочтение отдается зерновым, крупам, орехам и семенам. А вот свежеприготовленные соки желательно пить регулярно в течение всего года. Они нормализуют процессы саморегуляции, способствуют поддержанию нормальной микрофлоры кишечника, активизируют внутриклеточное дыхание, что особенно важно в старости. Следует иметь в виду, что чем ближе растительные продукты к месту их произрастания, тем выше их питательные свойства. С этой точки зрения морковка, свекла или петрушка, только что снятые с грядки, несравнимо полезнее, чем привезенные издалека бананы, авокадо, дыни или ананасы.

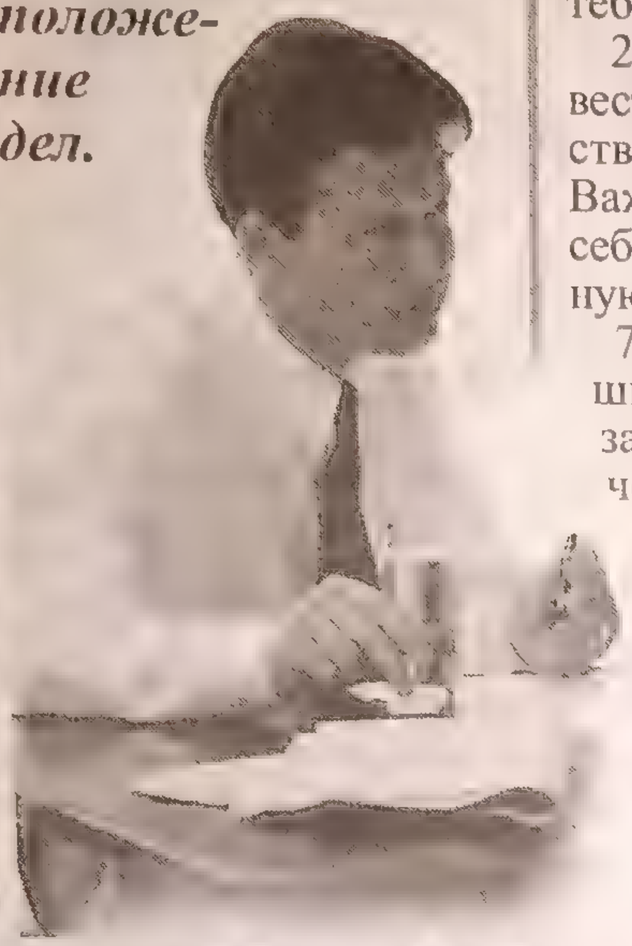
Если вы хотите накормить семью целебным блюдом, никогда не разогревайте остывшую пищу!!! Пища готовится в таком количестве, которое требуется для одного приема.

При варке мясных продуктов коренья, лук и соль добавляют за 30 минут до готовности.

Напитки

Идет в ресторан...

Пригласил девушку в ресторан? И она согласилась? Вероятнее всего это знак того, что ты ей очень нравишься. Хорошо бы и в дальнейшем сохранить подобное положение дел.



1. Совершать любые манипуляции с костюмом твоей спутницы обязан только ты. Поэтому приостанови не в меру ретивого служителя гардероба и сам помоги даме накинуть пальто. Но чаевые все равно получать ему, а не тебе. Се ля ви.

2. Приглашай ее только в хорошо известное тебе место, где ты мог бы чувствовать себя хозяином положения. Важно, чтобы ты четко представлял себе здешний порядок цен, музыкальную программу и обычаи завсегдатаев.

7. Если ты намерен приятно завершить это свидание - постарайся не заказывать остропахнущие блюда с чесноком, луком и деликатесными сырами.

3. Да ты совершенно прав. Этот тип, безусловно, ошибся на два рубля сорок восемь копеек. И ты наверняка это можешь доказать со счетами в руках. Однако учти, что женщины, конечно, ценят, когда мужчина экономен и бережлив. Но только тогда, когда они уже за ним много лет замужем. А на первом свидании их это почему-то смущает и расстраивает. Так что пусть стяжатель присвоит себе два рубля сорок восемь копеек - ты ему еще и на чай оставь.

4. В любом хорошем ресторане официант обязан позаботиться о том, чтобы букет твоей спутницы был поставлен в вазу с водой.

5. Если ты не совсем уверен в том, что можешь безукоризненно произнести словосочетания типа Син-чанг-донг-Хаолянь или Консоме авек пашот, то ты имеешь полное право оформить заказ просто подчеркнув ногтем строчку в меню. А вот просить подать вам вот это за рупь сорок не принято. Цены в ресторанах вслух не произносят.

6. Желательно не навязывать спутнице те блюда, которые требуют особой сноровки в обращении. Будь снисходителен - не всякая девушка сможет изящно и непринужденно разделаться с гигантским представителем членистоногих или порцией длинных-предлинных спагетти.

Белый КОФЕ

В хорошем кафе тебе недостаточно будет попросить официанта принести кофе с молоком. Он тут же начнет расспрашивать, какую именно разновидность требует дорогой посетитель. Простейшая вещь - кофе с молоком. Чего тут мудрить? Ан нет, существует масса способов приготавливать этот напиток, причем способов, освященных веками и национальной традицией.

Кофе по-венски

Именно в Вене впервые стали пить кофе с молоком - это произошло лет четыреста назад. Венский кофе состоит наполовину из кофе, наполовину из взбитого молока. Туда полагается класть много сахара. В классическом варианте кофе по-венски полагается подавать в металлическом стаканчике.

Американский кофе

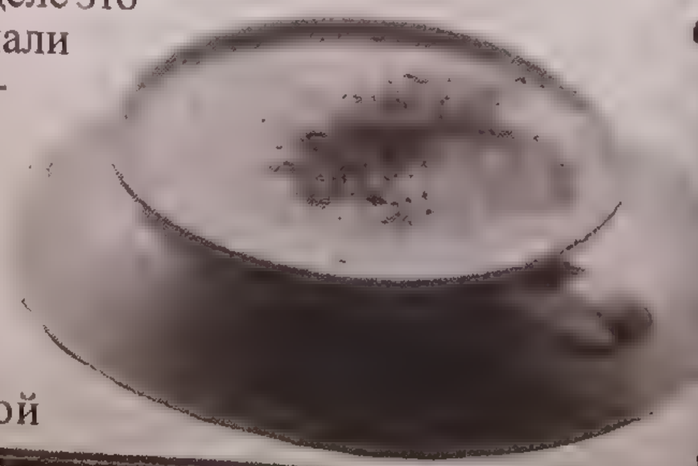
Известно, что американцы совершенно не умеют варить кофе. Их так задразнили по этому поводу всякие богемные европейские народы, что американцы взбунтовались и решили, что их плохой кофе станет отныне крутым национальным напитком. Решение оказалось гениальным, и отныне в любой кофейне на Монмартре или в Риме ты можешь заказать "кофе американа" - большую чашку слабого водянистого кофе с подогретым молоком, подаваемым отдельно в молочнике.

Капуччино

Капучино по-итальянски означает "капуцинишко" - монашек. Существует красивая легенда, что именно в капуцинских монастырях аббаты изобрели этот напиток, но на самом деле это название придумали не монахи, а владельцы кофеен: коричневый кофе с белой шапочкой взбитого молока сверху напоминал о коричневой рясе и белом капюшоне монаха-капуцина. Сверху сбитое в пену молоко посыпается щепоткой какао. Капуччино положено взбивать именно с молоком, капучино со сливками - нонсенс.

Кофе-глясе

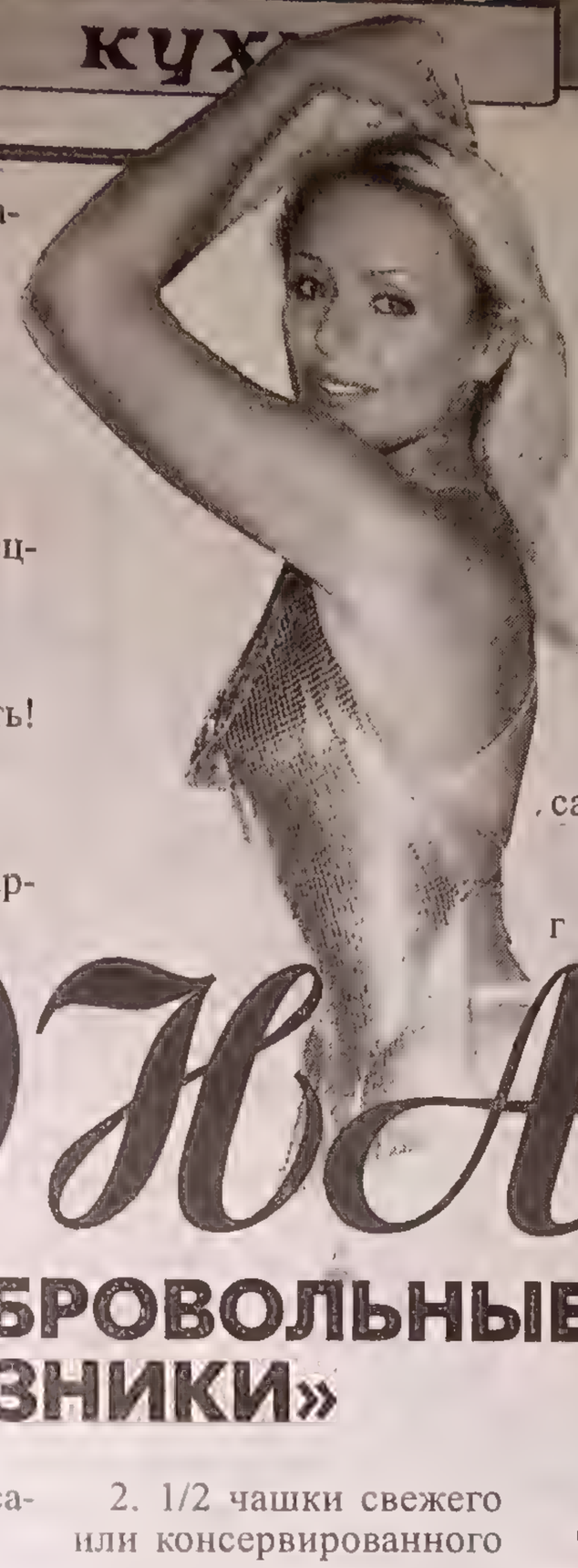
Французское изобретение итальянских мороженщиков - очень вредное для зубной эмали. В горячий черный кофе кладется сливочное мороженое, которое можно успеть съесть ложечкой, пока оно не растаяло. Кофе-глясе подается без сахара в высоком стакане.



Чтобы удалить темный налет из кофейника, в него нужно налить воду, добавить кусочек лимона и прокипятить.

Диета

ЗОЖА И ЕЕ ДОБРОВОЛЬНЫЕ «УЗНИКИ»



(Продолжение. Начало в предыдущем номере)

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

1. Гренки с ягодами: взбить 4 яичных белка, обмакнуть в них 2 ломтика черного хлеба (или с отрубями) и обжарить на сливочном масле. Сверху положить клубнику и посыпать тертым миндалем.

2. Чай или кофе без сахара.

Обед

1. 150 г отварного куриного филе с зеленью сельдерея, помидором, несколькими листьями салата и половинкой яблока.

2. Ломтик бородинского хлеба или хлеба с отрубями.

3. 1/2 чашки изюма.

Полдник

1. Пюре из 1-го авокадо с лимоном.

2. 50 г ветчины или грудинки.

3. 1/2 чашки изюма

Ужин

1. 180 г говяжьего фарша смешать с 1 белком, 1 чайной ложкой кетчупа, небольшим количеством измельченного лука и панировочных сухарей. Скатать шарики и обжарить на растительном масле.

2. Отварной цукини или брокколи.

3. Половина яблока.

На ночь

1. 50 г ветчины.

2. Чашка ягод, 3 грецких ореха.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Вы уже начали худеть!

Завтрак

1. 150 г ветчины.

2. 1 помидор.

3. Долька дыни или арбуза

4. Чай или кофе без сахара.

Обед

1. Бутерброд из хлеба с отрубями, индейкой или мясом крабов с листом салата и 50 г сыра.

2. 1/2 апельсина.

Полдник

1. 100 г обезжиренного творога.

2. 1/2 чашки свежего или консервированного ананаса.

3. Горсть миндаля.

Ужин

1. Филе индейки без кожи, обжаренное в растительном масле.

2. Отварные зеленые овощи.

3. Чашка ягод.

На ночь

1. 50 г ветчины.

2. Чашка ягод.

3. 3 оливки.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Завтрак

1. Омлет из 4 яичных белков и 50 г бекона.

2. Ломтик черного хлеба (или с отрубями).

3. 1/2 грейпфрута.

4. Чай или кофе без сахара.

Обед

1. Вложить в питу 150 г отварного куриного филе, по ломтику сладкого перца, лука и авокадо.

2. Две сливы или сушеного чернослива.

Полдник

1. 1 яйцо, сваренное вкрутую.

2. Половина яблока.

3. Горсть миндаля.

Ужин

Обжарить в растительном масле 200 г лосося, натертого чесноком, зеленью тархуна и красным перцем.

На ночь

Кусочек ветчины или куриного филе.

Алина ПИРОГОВА

День сырости

Не употребляй приправ и пряностей, в том числе соли. Откажись от употребления шоколада, кофе, сигарет и алкоголя - все они сильно влияют на обоняние и создают ложное чувство сытости. Также исключи молоко и молочные продукты, которые являются своеобразными блокираторами твоих инстинктов.

С утра отправляйся на рынок. Походи между рядами, но сперва старайся не столько смотреть, сколько нюхать. Запахи, которые ты чувствуешь сильнее всего, свидетельствуют о том, что тебе нужны именно эти продукты. Купи то, что тебе захочется больше всего из фруктов, овощей, орехов, сухофруктов, сырого мяса или рыбы. Неважно, что это будет: авокадо или форель, бананы или груши, телятина или петрушка. Главное, чтобы у тебя появилось желание все это съесть. Только давай договоримся: если ты захотел сырого мяса, остановись на говядине. Сырая баранина невкусная, а сырая свинина опасна из-за всяких гельминтов. Если же ты решил поесть рыбы, то лучше морской, а не речной. Покупая любые животные продукты, попроси показать тебе ветеринарный сертификат.

Ешь в этот день три или четыре раза. Перед каждой едой постарайся хотя бы полчаса позаниматься спортом или просто активно подвигаться на свежем воздухе. Весь день придерживайся раздельного питания: за один раз ешь либо мясо, рыбу и яйца, либо фрукты и овощи.

Не считай калорий, а ешь столько, сколько захочется. Как есть? В сыром виде, без соли и без специй.

Новый полиэтиленовый пакет легко раскрывается с помощью двух кусочков лейкопластыря.

Уважаемая редакция! Нередко встречаю в рецептах название «каперсы». Расскажите, пожалуйста, что же это такое.

Валентина Махортова

СЕКРЕТЫ КАПЕРСА

Каперсы - это цветочные бутоны низкорослого капересового кустарника с округлыми, довольно плотными листьями. Каперсы в изобилии растут по всей территории Средиземноморья. Известно, что используют их уже больше тысячи лет, еще древние греки активно торговали каперсами.

Нераспустившиеся почки капересового куста продают в маленьких баночках солеными или замаринованными в уксусе. Они придают замечательную пикантность и остроту соусам, подавайте их к рыбе или мясу, в салатах или в салатных заправках. Каперсы используют для приготовления многих блюд, иногда предварительно вымочив их в миске с водой или ошпарив, чтобы удалить избыток соли. Вкус их можно сравнить с горчицей или черным перцем. Кстати, сильный аромат каперсы имеют благодаря горчичному маслу, которое появляется при растирании стебля растения.

Спелые же плоды каперсового куста употребляют и в сыром виде. Они представляют собой стручковидные ягоды с красноватой мякотью. В них содержится около 18 процентов белковых веществ, в семенах - масла до 30 процентов, в бутонах - рутина около 0,32 процента. Вкусно и полезно. Нежные ростки включая маленькие листики тоже можно есть в сыром или маринованном виде. Считается, что каперсы помогают снизить метеоризм (скопление газов в желудке) и обладают анти-ревматическим эффектом.

КАПЕРСЫ ПОДХОДЯТ...

- к свежей, копченой и жирной рыбе (например, к лососю);
- к баранине, курице и стейку;
-к сливочному и оливковому маслу;
-маринованным огурчикам;
- луку-шалоту, чесноку и шнитт-луку;
- макаронам;
- майонезу;
- оливкам;
- эстрагону, кервелю и петрушке;
- соленым анчоусам и консервированному тунцу;
- помидорам;
- моцарелле.

Блинчики с помидорами

Смешать мелко порезанные свежие помидоры, каперсы, раздавленный чеснок и свежую петрушку. Подавать к жирной рыбе, например, к сардинам или селедке.

Каперсовый майонез

Добавить мелко порезанные каперсы в майонез, перемешанный с горчицей, подавать с мясом или паштетами из птицы.

Начинка для фаршированной рыбы

Смешать хлебные крошки, оливковое масло, поджаренные кедровые орешки, пармезан, порезанные каперсы, молотый чеснок и анчоусы и использовать для начинки запеченной скумбрии.

Пикантный соус с каперсами для запекания мяса

Растопить 25 г сливочного масла в кастрюле, добавить 25 г муки и готовить, помешивая, 1 мин. Снять с огня, и постепенно вбить 300 мл молока, приправить солью и перцем по вкусу. Вернуть на огонь, довести до кипения и готовить 2 мин. Добавить несколько капель уксуса, сливки, английскую горчицу и каперсы по вкусу.

Каперсовый соус для макарон

Быстро обжарить полоски 1 красного сладкого перца в оливковом масле с раздавленным чесноком. Достать, перемешать с банкой консервированного тунца, ложкой каперсов и порезанным свежим базиликом. Подавать с отваренными макаронами.

Рыба с каперсами

Окунуть филе окуня в приправленную муку, обжарить в сковороде в сливочном масле, достать из сковороды, добавить еще немного сливочного масла, подождать, пока оно станет коричневым, добавить каперсы и лимонный сок и полить соусом рыбу.

Масло с каперсами к говядине

В кухонном комбайне взбить несоленое сливочное масло, каперсы, маринованные огурчики, чеснок, лук-шалот и порезанный шнитт-лук, эстрагон и кервель. Приправить порошком карри и приправить по вкусу. Подавайте со стейком, запеченным на гриле.

Салат с «Моцареллой» и помидорами

Порезать кружочками сладкие спелые помидоры и сыр «Моцарелла», посыпать свежим орегано и оливковым маслом, подавать с хрустящим хлебом.

Основные продукты иранской кухни - рис, свежие овощи, зелень и фрукты. Мясные блюда готовят из мяса ягнят, баранины (иногда говядины), при этом чаще всего оно перемолотое или мелко нарезанное. В некоторых блюдах мясная часть используется лишь для придания аромата. Национальным иранским напитком является чай, крепкий и без молока, подаваемый обжигающе горячим. Кроме того, любимы и соки из свежих фруктов, молочные коктейли и кефир. Кстати, кефир используется не только как напиток, но и как жидкая часть для основных блюд.

ИРАНСКАЯ КУХНЯ

Мясо с овощами

Говядина или баранина (лопатка или ножка) - 600 г, горох дробленый - 50 г, баклажаны - 6 шт. небольшого размера, лук репчатый - 3 луковицы, картофель - 6 клубней, томатная паста - 2 ст.л., растительное масло, соль, черный перец - по вкусу.

Лук мелко нарезать и обжарить в масле до золотистого оттенка. Горох промыть, добавить к луку и немного прожарить. Мясо нарезать маленькими кусочками, соединить с луком и горохом и жарить на среднем огне до образования корочки на мясе. Затем добавьте 6 стаканов горячей воды, закройте кастрюлю крышкой и тушить на маленьком огне примерно 30 минут. С баклажанов удалить кожицу, порезать кружочками толщиной 1 см и обжарить на масле с обеих сторон. Картофель промыть, очистить, порезать крупной соломкой и соединить с баклажанами, добавив томатную пасту. Овощи тушить на небольшом огне примерно 30 минут, закрыв сковороду крышкой. При необходимости, если овощи будут пригорать, добавьте немного горячей воды, однако затем сок, образовавшийся при тушении, слейте в отдельную посуду. Готовые овощи разомните вилкой или ложкой и хорошенько перемешайте. Мясо, размятые овощи, сок, образовавшийся при тушении, подают к столу вместе с хлебом (лучше питой).

Пончики с розовым сиропом

Мука - 1/2 стакана, вода - 1 стакан, яйцо - 3 шт., сахар - 1 стакан, масло сливочное - 4-5 ст. л., розовая вода - 2-3 ст. л., масло для жарки.

В кастрюле смешать стакан воды, сливочное масло, 1-2 ложки сахара, довести воду до кипения, затем уменьшить огонь и размешивать содержимое кастрюли, чтобы растворилось масло. Кастрюлю снять с огня и всыпать, помешивая, муку. Деревянной ложкой размешать тесто. Снова поставить на огонь и нагревать, чтобы тесто загустело и начало отставать от стенок и дна кастрюли. Снять тесто с кастрюлей с огня, немного охладить, затем добавлять, энергично смешивая, яйца. Тесто должно стать эластичным, гладким. В кастрюле с толстым дном разогреть масло. Тесто небольшими порциями (шарики по 3 см в диаметре) опускайте в горячее масло и обжаривайте с обеих сторон. Соединить сахар, розовую воду со стаканом воды, поставить на огонь, чтобы вода закипела, и сироп загустел. Разложите готовые пончики на тарелке, залейте сиропом, оставьте приблизительно на 5 минут, после чего подавайте на стол.

Цыпленок с картофелем и черносливом

Цыпленок - 1 кг, чернослив без косточек - 400 г, лук репчатый - 2 луковицы, шафран - 1/2 ч.л., картофель - 2 клубня, масло, соль - по вкусу.

Чернослив промыть и замочить в холодной воде на 30 минут. Лук очистить, порезать кольцами, обжарить в масле до золотистого цвета. Цыпленка порезать на порционные кусочки, положить в сковороду с луком и слегка обжарить. Затем к мясу добавить чернослив, вместе с водой, в которой он замачивался, соль и тушить на среднем огне приблизительно 20-30 минут. Картофель очистить, порезать брусочками по 1-2 см, добавить в сковороду с цыпленком, посыпать шафраном и продолжать тушить еще около 10 минут. Готовое блюдо к столу подавать горячим.

Отрезанная половинка репчатого лука останется свежей, если на срезе смазать ее сливочным маслом.

Патиссоны консервированные

На 1 литровую банку - 600 г патиссонов, 1 стручок горького перца (или 6 горошин черного перца), 3 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, часть листа хрена, по веточке укропа, сельдерея, петрушки, 3-4 листа вишни. Для маринада: на 400 г воды - 30-35 г соли, 20 г сахара, 30-35 г 5%-ного уксуса.

Отобрать молодые плоды диаметром до 6 см. Перезрелые, с огрубевшей кожицей и семенами, вялые, побитые, поврежденные вредителями для консервирования не годятся. Патиссоны сортировать по величине. Чем они мельче (4-5 см по диаметру), тем лучше для консервирования. Более крупные патиссоны следует разрезать. Кожицу снимать не надо. Перед переработкой плоды бланшировать в течение 3-5 мин. в кипящей воде, после чего остудить в холодной, дать воде стечь. На дно банок уложить пряную зелень и перец, после чего заполнить банки патиссонами по «плечики» и залить кипящим маринадом до верхней кромки банки. Прикрыть крышкой. Можно и стерилизовать, поставив банки в воду, нагретую до 50-60° С, и, доведя воду до кипения, прогревать банки в течение: пол-литровые-8-10 мин., литровые 15-20 мин., трехлитровые-25-30 мин. Банки проверить на герметичность, укупорить и, перевернув, оставить до охлаждения.

Капуста белокочанная, квашеная с морковью

10 кг капусты, 300-500 г моркови, 25 г семян тмина или укропа, 200-250 г соли.

Морковь улучшает внешний вид капусты, обогащает ее каротином и сахарами. Нашинковать капусту длинным острым кухонным ножом или на специальной шинковке стружкой шириной 3-5 мм. Морковь промыть, очистить и нарезать лапшой или натереть на терке. Смешать морковь с капустой, тмином, солью, затем плотно уложить в посуду, утрамбовать, чтобы капуста пустила сок. Оставить капусту в помещении при температуре 18-20°С.

В этих условиях она быстро сбраживает. Наблюдая за капустой в период ферментации, надо снимать излишнюю пену. И протыкать ее деревянной или пластмассовой спицей, для выхода газов. Когда процесс брожения заканчивается, рассол светлеет, капуста оседает и приобретает приятный освежающий кисловато-соленый вкус, хрустит на зубах. Перенести капусту в холодное место и хранить при температуре от 0 до - 2°С. При такой температуре капуста не становится чрезмерно кислой.

Краснокочанная капуста консервированная

На 1 литровую банку консервов - 800 г бланшированной капусты, 30 г сахара, 20 г соли, 40 г 9-10%-ного уксуса, по 4-5 шт. черного перца и гвоздики, 2-3 г корицы (кусочком). Для заливки: на 1 л воды - 120 г сахара, 80 г соли. В кипящий рассол добавить 40 г 9-10%-ного уксуса.

Подготовку капусты проводят так же, как для капусты белокочанной консервированной. Одну пятую часть капусты можно заменить сливами. Капусту бланшировать в кипящей воде 3 мин.

В литровую банку последовательно закладывать: 200 г горячей заливки, черный перец, гвоздику, корицу, а затем бланшированную капусту (в нее можно добавить тмин) до «плечиков», банки, так, чтобы заливка была выше уровня капусты.

Стерилизовать при слабом кипении воды: пол-литровые банки 10-12 мин., литровые 13-15 мин.

Икра

5 кг зеленых помидоров, 3 кг кабачков, 2 кг моркови, 1 кг лука, 0,5 кг перца, 3 столовые ложки соли, перец горошком.

Всё пропустить через мясорубку. Отдельно потушить в растительном масле, перемешать и довести до готовности в духовке (часа 2). Разложить икру горячей по банкам.

Салат «Аленка»

4 кг свеклы (бурак), 1,5 кг молотых в мясорубке помидоров, 500 г болгарского перца, 500 г лука, 1 горький перец, 200 г чеснока, 150 г сахара, 60 г соли, 200 г растительного масла, 3 пучка петрушки, уксус - по вкусу.

Все перемешать, варить 45 минут, разлить в банки и закатать. Приятного аппетита!

В копилку

Лук маринованный

На 10 банок вместимостью 0,5 л необходимо: 4,5 кг репчатого лука или лука-севка, 180 г сахара, 100 г соли, 55 г 80%-ной уксусной кислоты, 1 г корицы, 10 шт. гвоздики, 10 шт. душистого перца, 10 шт. горького черного перца, 10 шт. лавровых листков, 1,5 л воды.

Лук очистить, вымыть и бланшировать в кипящей воде 2-3 мин., охладить. Одновременно приготовить маринад. В эмалированную кастрюлю налить воду, добавить сахар и соль, прокипятить смесь 10-15 мин., отфильтровать через 3-4 слоя марли, довести раствор до кипения и влить в него уксусную кислоту. На дно сухих банок вместимостью 0,5 л уложить 3-4 горошины душистого перца, 1 кусочек ломаной корицы, 2-3 шт. гвоздики, 0,5 лаврового листа. После этого плотно уложить лук и залить его маринадом, температура которого должна быть не ниже 80° С. Наполненные банки накрыть прокипяченными лакированными крышками и установить в кастрюлю с водой, нагретой до 60°С для стерилизации. Время стерилизации при 100°С для банок вместимостью 0,5 л - 5 мин., 1 л - 8 мин. По окончании обработки банки герметично закрыть, перевернуть вниз горлышком и охладить.

Морковь консервированная

Для заливки: на 1 л воды - 50 г соли, 60-80 г сахара, 2 ст. ложки 70%-ного уксуса.

Подготовленную морковь разрезать на кружочки толщиной 2-3 см и бланшировать в кипящей соленой воде (на 1 л воды - 20 г соли) в течение 5 мин., затем положить в подготовленные банки и залить заливкой. Банки прикрыть крышками и стерилизовать. С момента закипания стерилизовать: пол-литровые банки - 20 мин., литровые - 30 мин. Банки ставить в воду, подогретую до 60° С. После стерилизации банки немедленно укупорить, перевернуть вверх дном и оставить в таком виде до охлаждения. Хранить в прохладном темном месте.

Рулет "Быстрый"

Смешайте 1 банку сгущенного молока, 2 яйца, 1 стакан муки и 1 чайн.ложку негашеной соды.

Получившееся жидкое тесто вылейте на смазанный маслом небольшой противень слоем 1 см и поставьте его в разогретую до 250 градусов духовку на 10-15 минут. Горячее быстро смазать любым густым повидлом или вареньем и аккуратно свернуть. Сверху можно посыпать сахарной пудрой, какао, орешками, глазурью и т.п.

Салат из яиц с гренками

200 г хлеба, 50 г тертого сыра, 8-10 яиц, 50 г сливочного масла, рубленая зелень, молотый красный перец по вкусу.

Приготовить маленькие гренки из белого или черного хлеба, слегка обжаренного в сливочном масле. Готовые гренки уложить горкой на блюдо и посыпать еще горячие тертым сыром. Сваренные вкрутую яйца порезать мелкими ломтиками, уложить на блюдо вокруг гренок примерно на половину высоты горки. Залить салат горячим сливочным маслом, посыпать острым красным перцем и рубленой зеленью. Дать постоять, чтобы гренки впитали масло.

Морковь с овощами

3 кг моркови, 0,5 кг репчатого лука, 0,5 кг болгарского перца.

Лук порезать полукольцами и чуть-чуть поджарить на постном масле. Морковь порезать кубиками (на терке не годится) и чуть-чуть припустить. Перец нарезать полукольцами. Все сложить в кастрюлю и залить 2-мя литрами томата, посолить, добавить душистый перец и черный (горошинами) по вкусу. Кипятить 20 мин. Разложить в банки и закатать.

Свекла маринованная

На 10 банок вместимостью 0,5 л необходимо: 4,5 кг свеклы, 100 г сахара, 100 г соли, 30 г 80%-ной уксусной кислоты, 2 г корицы, 1 г гвоздики, 1 г душистого перца, 1 г черного молотого перца, 2 г лаврового листа, 2 л воды.

Свежую молодую свеклу тщательно вымыть холодной водой, обрезать корни и листья, бланшировать в кипящей воде 10-15 мин., очистить от кожицы, промыть в холодной воде и нарезать кубиками или пластинками. Предварительно на дно банки вместимостью 0,5 л уложить 3-4 горошины душистого перца, 1 кусочек ломаной корицы, 2-3 штуки гвоздики, 1 лавровый лист, а затем уложить нарезанную свеклу и залить банки горячим маринадом (температура не ниже 90° С).

Для маринада: в эмалированную кастрюлю налить воду, добавить сахар, соль, довести смесь до кипения и кипятить 10-15 мин. Отфильтровать через 3-4 слоя марли, вновь довести до кипения и влить уксусную кислоту. Наполненные доверху банки накрыть прокипяченными крышками и установить в кастрюлю с водой, нагретой до 70-75° С. для стерилизации. Время стерилизации при 100° С для банок вместимостью 0,5 л -10 мин., 1 л - 15 мин. По окончании обработки банки герметично закрыть, перевернуть вниз горлышком и охладить.

В копилку

Цветная капуста маринованная

Для маринада: на 1 л воды - 120 г 9%-ного уксуса, 50 г сахара, 50 г соли, по 5-6 горошин черного и душистого перца, 3-4 шт. гвоздики, 1-2 лавровых листа, небольшой кусочек корицы.

Подготовленную капусту разобрать на отдельные соцветия диаметром 3-3,5 см, бланшировать 5-6 мин. в кипящей воде, подкисленной лимонной кислотой (на 1 л воды - 1 г лимонной кислоты), остудить, уложить в банки по кругу и, заполняя пустоту внутри, как можно плотнее.

Приготовить маринад и горячим заполнить банки до верха. Пряности, оставшиеся в емкости из-под маринада, разложить в банки в равном количестве. Сухие пряности можно разложить в банки до укладки капусты.

Наполненные маринадом банки прикрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые банки - 15 мин., литровые - 20 мин. Укупорить. Банки перевернуть вверх дном. Хранить в прохладном месте.

Цветная капуста, консервированная с морковью

На 1 кг цветной капусты - 1 кг подготовленной моркови, соль.

Подготовленные цветную капусту и морковь взять в одном весовом количестве. Цветную капусту разделить на соцветия диаметром 2,5 - 3 см. Морковь разрезать на кусочки 2-3 см длиной. Диаметр моркови в верхней части не должен превышать 2,5 см.

Овощи по отдельности выдержать в соленой воде (на 1 л воды - 2 ст. ложки соли) не менее 30 мин. Вода должна быть холодной. Слив воду, овощи бланшировать в кипящей воде по отдельности в разной посуде. По истечении времени воду, в которой варилась цветная капуста, слить полностью. Воду, в которой варилась морковь, не сливать, так как она будет служить заливкой при консервировании.

Чистой ложкой разложить капусту в банки, наполнив ею половину емкости. Морковь, вынутую из воды шумовкой, уложить поверх капусты, наполнив банку до «плечиков».

Банки должны быть стерилизованы, крышки тоже. Их следует стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые - 40 мин., литровые - 60 мин. Можно стерилизовать в духовке при температуре 120 - 150° С в течение 10-15 мин.

Овощи в банках залить морковным отваром до верхней кромки емкости и сразу укупорить. Банки перевернуть вверх дном и оставить в таком виде на 20-30 мин.

Если заливки будет недостаточно, то можно приготовить ее из расчета: на 1 л воды - 1 ст. ложку соли.

Хрен с лимоном

100 г хрена, 1 л воды, 20 - 40 г лимонной кислоты, 20 - 30 г соли, 20 - 30 г сахара.

Хрен измельчить. В кипящей воде растворить соль, сахар, добавляя вместо уксуса лимонную кислоту. Залить измельченный хрен. Фасовать в горячем виде. Пастеризовать 15 - 20 минут.

Хрен маринованный

100 г хрена, 2 стакана воды, 1 стакан 9%-ного уксуса, 20-30 г сахара, 20-30 г соли.

Корни хрена тщательно вымыть и замочить на сутки в воде. Свежевыкопанный хрен замачивать не нужно. Кожицу соскоблить, отрезать головку. Измельчить хрен на терке или мясорубке. На выходную головку мясорубки надеть полиэтиленовый мешочек и закрепить резинкой - благодаря этому можно избавиться от слезотечения.

В кипящей воде растворить сахар и соль, снять с огня, добавить уксус, смешать измельченный хрен, заполнить массой горячие банки, пастеризовать при температуре 90 °С в течение 15-20 мин.

Хрен со свеклой

500 г столовой свеклы, 500 г хрена. Для заливки: 2 стакана воды, 1 стакан 9%-ного уксуса, 20-30 г соли, 20-30 г сахара.

Корнеплоды столовой свеклы средних размеров варить около часа. Вареную свеклу очистить от кожицы и нарезать соломкой толщиной 3 - 4 мм или натереть на овощной терке с крупными отверстиями.

Ломтики свеклы уложить в банки, переслаивая измельченным хреном (хрен измельчают на терке или мясорубке, на выходную головку мясорубки надеть полиэтиленовый пакет и закрепить резинкой - благодаря этому можно избавиться от слезотечения). Тертую свеклу предварительно смешать с хреном. Соль и сахар добавлять по вкусу. Для длительного хранения пастеризовать.

Стрелки и листья чеснока маринованные

Чеснок. Для маринада: на 1 л воды - 50 г соли, 50 г сахара, 100 г 9%-ного уксуса, 4-5 шт. гвоздики.

Стрелки и листья чеснока собрать до того, как у чеснока нальется головка. Зелень тщательно промыть, нарезать кусочками длиной около 10 см. Бланшировать 2 мин. в кипящей воде и сразу остудить холодной. Плотно уложить в ошпаренные банки, влить уксус и залить кипящим рассолом. На дно банки по вкусу кладут любую пряную зелень и гвоздику. Наполненные банки прикрыть крышками и стерилизовать литровые банки 6-10 мин. с момента закипания воды. Укупорить. Хранить в прохладном месте.

В копилку

Пеламуши

4 стакана виноградного сока, 1 стакан кукурузной муки.

Из винограда выжать сок, перелить в кастрюлю, поставить на огонь и когда жидкость согреется, всыпать кукурузную муку и варить, непрерывно помешивая деревянной ложкой, не допуская образования комков, до тех пор, пока не улетучится запах муки и не получится однородная густая масса (варка продолжается приблизительно 40 мин.).

После приготовления пеламуши перелить в посуду, предварительно смоченную водой (распределить на тарелки), остудить и подать к столу (можно вместе с грецкими орехами или засыпать их прямо в пеламуши перед переливанием).

Королевская ватрушка

Из 150 г маргарина, 2 стаканов муки, 1/5 стакана сахара и 0,5 чайной ложки соды сделать крошку (мелкую).

Для начинки смешать 0,5 кг творога, 3 яйца, 4/5 стакана сахара, 1/2 крошки выложить на противень (или в форму), уложить на нее начинку, засыпать сверху остатком крошки. Выпекать до золотистого цвета.

Готовую ватрушку разрезать на кусочки и угостить всех друзей.

Десерт с шоколадом и вишнями

140 г сливочного масла взбить со 150 г сахара в рыхлую массу. Ввести 4 желтка, 50 г натертого шоколада, 150 г муки и 4 белка, взбитые в крепкую пену. Смесь выложить на смазанный маслом и посыпанный мукой противень слоем 2 см, сверху положить очищенные от косточек вишни (750 г), посыпать сахаром и орехами. Запекать в духовке с умеренно сильным жаром. Когда остынет, разрезать на куски и посыпать сахарной пудрой.

Обычный бисквит

10 яиц, 1 стакан сахара, 1 стакан муки.

Белки отделить от желтков и взбить их в пену, добавить сахар и взбивать далее до окончательного растворения сахара (при поднятии венчика масса не падает). Затем добавить желтки, и после того, как масса будет однородная, всыпать муку. Массу вылить в смазанную форму и поставить в духовку.

Коврижка

1 стакан варенья (любого), 1 чайн. ложка соды. Через 10 минут добавить 1 стакан сахара, 2 яйца, 1 стакан простокваши (кефира), хорошо перемешать. Добавить 2,5 стакана муки. Замесить тесто как на оладьи. Вылить на сковороду, смазанную жиром, выпекать.

Пончики

Тесто: 0,5 л. молока, 150 г сливочного масла, 50 г дрожжей, 3-4 ст. л. сахара, 1 яйцо, муки сколько нужно (тесто должно быть мягким).

Как и каждое дрожжевое тесто, оно должно подойти пару часов. Затем скатать шарики (примерно диаметром 5 см.) и в середине пальцем сделать отверстие, как в бубликах. Жарить в подсолнечном масле, в казане.

Готовые пончики посыпать сахарной пудрой.

Корж «Медовый»

Готовится очень быстро, получается очень-очень вкусно.

Тесто: 3 яйца, 2 стол. ложки меда, 1 стакан майонеза (или сметаны, или того и другого), 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 1 чайн. ложка соды.

Крем: сливочное масло (грамм 100), 2-3 стол. ложки сахарной пудры, 1 желток, 1-2 чайн. ложки коньяка (рома, ликера, бальзама).

Все смешать, вылить в смазанную форму, выпекать до темно-золотистого оттенка. Можно есть без крема (сохраняется очень долго), но можно разрезать корж и смазать его любым кремом - сметана с сахаром и т.п.

Крем: масло взбить, смешать с сах. пудрой, добавить желток и коньяк. Сверху можно украсить сахарной пудрой (вырезать из бумаги фигурки, разложить на корже и просеять на них пудру - а затем осторожно убрать шаблоны). Приготовьте, не пожалеете!

Доунатс - пышки по-американски

2 чайные ложки жира, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 250 г муки, 2 неполные чайные ложки искусственных дрожжей. 1/2 ч.л. тертого мускатного ореха, 1/2 стакана молока, 1 ч.л. корицы.

Жир смешать с половиной указанного количества сахара, добавить яйцо, муку, дрожжи, соль и мускатный орех. Постепенно вливая молоко, замесить тесто. Месить до тех пор, пока оно не начнет отставать от доски, после чего раскатать его в пласт толщиной в палец.

Из теста вырезать блюдцем большие круги и в середине каждого стаканом вырезать дырку. Запечь в сильно разогретом жире.

Готовые оладьи выложить на пергаментную бумагу и сверху посыпать остатками сахара, смешанного с корицей.

В копилку

Запеканка творожная

250 г творога, 1 яйцо, соль, сахар по вкусу, питьевая сода на кончике ножа, 1 столовая ложка манной крупы, 1 - 2 столовые ложки цуката из апельсиновой корочки или 1 - 2 горсти изюма.

Творог тщательно растереть с яйцом, добавить соль, сахар, соду, цукаты или изюм, манную крупу, хорошо перемешать и полученную массу выложить ровным слоем в форму или сковороду, обильно смазанную маслом или маргарином и обсыпанную сухарями. Выпекать в духовке при температуре 180 - 200°С до зарумянивания. Подавать запеканку со сметаной, медом, вареньем, домашними припасами из ягод (протертой с сахаром клюквой, смородиной) к чаю, кофе, молоку.

Суп-пюре из кольраби

200 г кольраби, 1 картофелина, 1 репка, 1 морковь, корень петрушки, головка репчатого лука, по 1 - 4 чайные ложки зеленого горошка, ягод черной и красной смородины, столовая ложка муки, столовая ложка растительного масла.

Вскипятить воду, бросить в нее нашинкованный лук и нарезанный кубиками картофель. Кольраби натереть на мелкой терке и отварить в супе. Получившуюся массу, напоминающую суп-пюре, заправить белой мукой. Для этого в чашку с теплой водой ввести ложку муки, размешать и тонкой струйкой влить в суп. Когда мука заварится, снять с огня и прибавить пряности по вкусу.

Краснокочанная капуста

Эта капуста по внешнему виду близка к белокочанной, только кочан ее отличается красно-фиолетовым цветом листьев. Краснокочанная капуста обладает более грубой и трудноперевариваемой массой, чем белокочанная, и используется в основном в свежем виде и для приготовления маринадов.

Сладкая колбаска

1 стакан сахара, 200 г масла сливочного, 4 ст.л молока, 1 яйцо, 400 г печенья, 2 стол.ложки какао, 1/3 стакана сахара.

Молоко и масло растопить на медленном огне, добавить какао и сахар (1ст.), варить пока сахар не растворится. Взбить белок с 1/3 стакана сахара, добавить желток. Все смешать. Печенье размельчить и залить этой смесью. Выдержать массу 1 час при нормальной температуре. Затем свернуть в форме колбаски в кальку и положить в холодное место.

Пудинг из творога с изюмом

150 г творога, 15 г муки или крупы манной, 15 г сахара, 10 г яйца, 20 г изюма, 5 г масла сливочного, 1 г ванилина, 5 г сухарей, 5 г сметаны, 75 г соуса фруктового сладкого.

В протертый творог добавить яичные желтки, растертые с сахаром, размягченное сливочное масло, соль, ванилин, просеянную муку и очищенный от веточек и промытый в теплой воде изюм. Все хорошо вымешать. Вместо муки в творог можно положить манную крупу или толченые пшеничные сухари. Затем в творожную массу добавить взбитые в густую пену белки, вымешать и разложить в формы или на противни, смазанные маслом и посыпанные молотыми сухарями. Поверхность пудинга разровнять и смазать сметаной, смешанной с яйцом. Запекать пудинг в жарочном шкафу в течение 25-35 минут. Готовый пудинг оставить в форме на 5-10 минут, затем выложить. Если пудинг запечен на противнях, то его, не выкладывая, разрезать на порционные куски. Подавать пудинг горячим, политым сладким соусом из фруктов или ягод, молочным соусом или сметаной. Сметану, а также и соусы можно подавать в соуснике.

Капуста кольраби

Эта капуста применяется широко, считается защитным средством при небольших дозах рентгеновских излучений. Выглядит капуста как большая репа в утолщенном стебле - стеблеплод.

Салат из кольраби: 800 г капусты, 200 г яблочного сока, сдобренного лимонным соком, чайная ложка меда, молотый перец по вкусу.

Кольраби тонко нашинковать или натереть на крупной терке, залить заправкой, дать несколько минут настояться. Подавая к столу, слегка украсить зеленью.

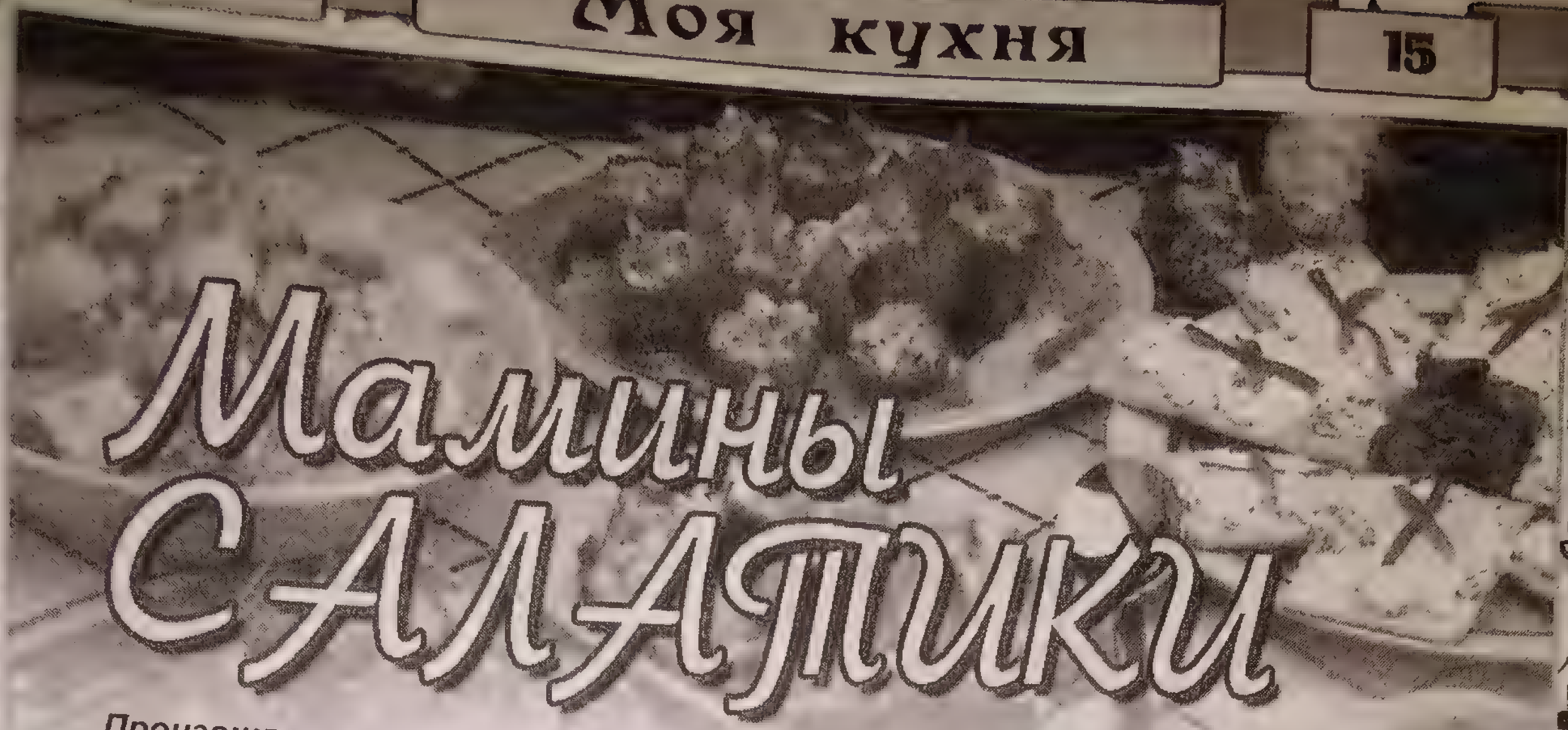
Салат из кольраби с зеленым луком: 800 г кольраби, 300 г зеленого лука, 3 столовые ложки растительного масла, чайная ложка лимонного сока.

Кольраби измельчить на мелкой терке, нарезать зеленый лук, смешать с капустой, растереть рукой. Растительное масло взбить с лимоном, полить салат и оставить под крышкой на полчаса.

Мусс клюквенный

1 стакан ягод клюквы залить 1/2 стакана кипяченой воды и растолочь, выдавить через марлю (получается примерно 1/2 стакана сока).

Мезгу залить 3 стакана воды и кипятить минут 10, отцедить. На отваре заварить 3 стол.ложки манной крупы, помешивая (10 минут) и всыпать 3/4 стакана сахара. Еще покипятить 5 минут и снять. Все остудить. Вылить сок в кашу и взбить до пены венчиком.



Мамины салатики

Произошла узурпация. Никто и не заметил, как слово, призванное обозначать кучу разнообразных вкусностей, приобрело одно-единственное значение. Если кто-то попросит вынуть из холодильника салат и ему под несут что-то иное, чем салат из помидоров и огурцов - удивятся. Как будто и не было других салатов. Не исключая одноименной зелени, от которой все и произошло - она сей час вообще не для еды, а для дизайна, как салфетка какая-то под мясо или овощи. Тоже, между прочим, напрасно - салат, который салат, и со сметаной хорош, и с огурчиком, и с резаным крутым яйцом, а лучше всего - со всем этим вместе, свежесть в этом какая-то и своя щепотка соли, раз уж по всем словарям «салат» означает «соленый».

Есть и еще более красивый способ подачи салата, который салат - вымыть хорошо пучок салата и полпучка укропа, запихнуть в литровую банку, залить кипяченой водой, добавить чайную ложку соли и десертную ложку фруктового уксуса и поставить до вечера на подоконник с солнечной стороны. Быстрей любых малосольных огурчиков, а дать необходимый акцент домашним котлеткам с пшенной кашей может не хуже, если не лучше того салата из помидоров, огурцов, лука и иногда сладкого перца, который и нарежет тебе жена, если достаточно жалобно попросишь салатика, но не уточнишь, какого именно.

Стол моего детства, особенно праздничный, был полон всяких салатиков, закусочек, заедочек - в общем, того, что на современном молодежном жаргоне называется «примочки». Они передавались от мамы к дочке, от бабушки к внучке, от соседки к соседке. Приведите меня маленького к столу любой из родственниц с завязанными глазами - сходу скажу, кто накрывал стол: тетя Люся, тетя Соня или тетя Рая, только дайте попробовать салатиков. Кстати, не только овощных.

Очень узнаваема и характерна для любой хозяйки была «оригинальная закуска» - творог, перетертый с давленым чесноком, три-четыре больших зубчика на пачку. Вроде просто и однообразно, а сколько нюансов - какого перца добавить, красного или черного, подкрасить ли свекольным соком, добавить ли ложку сливочного масла, подмешан ли мелкорезаный укроп, да и как веточка зелени сверху лежит, в конце-то концов.

А рядом с оригинальной закуской обычно стоял паштетик из яичка - вот-вот, именно так, с двумя уменьшительными суффиксами. Изумительный способ обмануть бдительность привередливого ребенка, которому обычные крутые яйца надоели не меньше, чем пассажиру поезда Москва-Владивосток где-то в районе Иркутска. На два крутых яйца, желательно сваренных только что, чтоб еще были теплые - кусочек сливочного масла с половинку спичечного коробка, две столовых ложки мелко нарезанного зеленого лука-пера, соль и перец по вкусу. Сами давите это вилкой до полной пастообразности и той же вилкой сначала выравниваете на тарелке в этакую горку, а потом выдавливаете на ней всяческие узорчики для довершения икебаны. Если для ребенка, можно даже написать на готовом продукте «Лопай, что дают» - пусть еще и читать поучится.

Номер один - безусловно, салат из свеклы. Две небольшие свеклки отваривались и мне позволяли, если хорошо себя вел, самому натереть их на терке. Что делать с натертой свеклой - есть разные варианты. Можно просто приготовить заправку из половинки стакана мелкорезаных орехов, ложечки виноградного или яблочного уксуса, соли, перца и резаной зелени по вкусу. Чтоб придать ей грузинский оттенок, перец можно заменить ложкой аджики, а травки дополнить ложкой хмели-сунели.

А еще лучше добавить в свеклу стакан мелко нарубленного чернослива, выдавить давилкой три хороших зубчика чеснока, добавить ложки три майонеза, чашку толченых ореховых ядрышек, нарезать побольше пряной зелени (те же укроп и кинза), перемешать и уложить покрасивей. Идея этого салатика где-то такая же, как у предыдущего - орехи, майонез, зелень, сухофрукты. Но вместо чернослива туда идет чашка мытого и просушенного изюма. А основа его - обжаренное в небольшом количестве масла куриное филе, нарезанное кубиками, где-то полкило на ту же дозу орехов, зелени и майонеза, как и в предыдущем случае. Смешать, уложить, подать - то есть работы в сущности никакой.

Мамины салатики... На них я вырос, и вроде бы не такой уж плохой получился. Попробуйте и вы!

Борис Бурда

Пробку, прокипяченную в течение нескольких минут, гораздо легче вставить в тесное горлышко бутылки.

На сладкое

Каленые миндальные орехи

Взять очищенные миндальные орехи, сахарный песок и розовую настойку из расчета 3:1. Затем вылить настойку в кастрюлю и добавить сахар, держать на огне до достижения однородной консистенции и всыпать орехи. Перемешивая ложкой массу, продержите ее на огне 7 минут, остудите и когда масса застынет, расколите на мелкие кусочки.

Мармелад из лимонада

1 бутылка лимонада, 50 г желатина, 5 стаканов сахара, 1 ч.л. лимонной кислоты, 1 капля фруктовой эссенции.

Желатин размешать с лимонадом и оставить постоять 2 часа. Затем добавить сах. песок, лимонную кислоту, фруктовую эссенцию и все это поставить на медленный огонь, при помешивании достичь растворения сахара (но не кипятить). Потом вылить в плоскую посуду и выставить на холод (на 6 часов). После этого выложить на стол, вырезать формочками и каждый кусочек обвалять в сахаре.

Мастика

Сухое молоко насыпается горкой. Сверху горки делается углубление и туда наливается сгущенное молоко. Далее эта смесь вымешивается до консистенции теста на вареники. После этого из получившейся массы можно лепить различные украшения на торт. Когда мастика высыхает, она становится твердой и имеет желтоватый оттенок. Различные цвета мастике можно придать добавлением соков свеклы или моркови, а также зеленкой и различными химическими пищевыми красителями.

Мёд из сосновых шишек

Для приготовления мёда сосновые шишки надо собирать в молодых, экологически чистых посадках сосны, вдали от дорог и автомагистралей. А рецепт варки меда довольно прост. Перед варкой молодые сосновые шишки перебирают, удаляют мусор, хвою, моют в чистой воде, засыпают в эмалированную кастрюлю и заливают холодной водой, чтобы она покрывала шишки на 1-1.5 см. Затем шишки кипятят 20 минут в закрытой кастрюле и оставляют на сутки настояться. После этого настой (он зеленого цвета) переливают в другую кастрюлю, добавляют сахарный песок (на 1 л настоя 1 кг сахара). Далее, варят, как обычное варенье, не менее полутора часов, удаляя образовавшуюся пену. В результате получается "мед" красивого, малинового цвета, по консистенции почти как натуральный. Его разливают в горячие банки и после охлаждения обвязывают пергаментной бумагой или закрывают обычными пластмассовыми крышками.

Чай с таким медом приятен на вкус и красивой окраски. Запах хвои придает ему пикантный тонкий аромат. Но главное его достоинство в том, что он - целебен. И еще одна особенность: для приготовления такого меда нужно собирать только молодые зеленые шишки. Время сбора - конец мая. Мед из сосновых шишек не только сам по себе вкусен и оригинален, но еще и обладает ярко выраженными бактерицидными и целебными свойствами. Особенно при истощении организма, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и дыхательных путей. Известно, что хвоя сосны широко применяется в медицине, а сосновые шишки являются кладовой очень многих полезных веществ.

Сладкая колбаска

200 г масла, 3 стол.ложки какао, 300 г тертого печенья, 2 яйца, 1 стакан сахара.

Масло растопить, снять с огня, всыпать песок, какао, разбить яйца, все перемешать, всыпать размельченное печенье, перемешать, выложить на кальку или полиэтиленовую пленку, скатать в колбаску, упаковать и положить в холодильник.

Рецепт от звезды

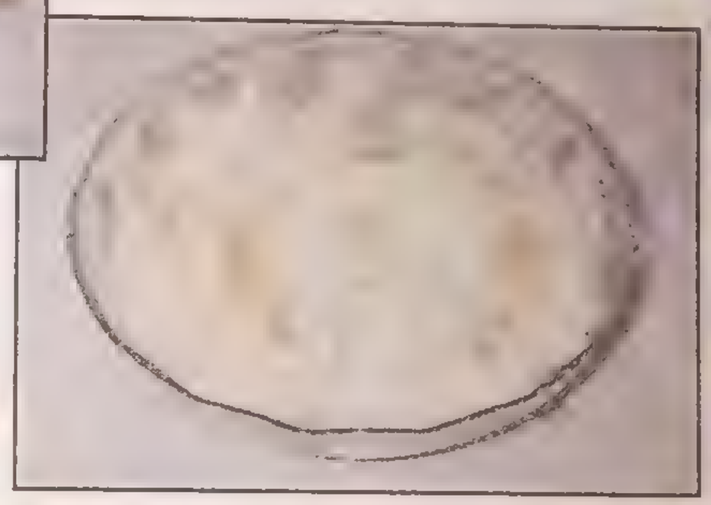
Салат из капусты с апельсинами

ПРЕКРАСНЫЙ ВИТАМИННЫЙ УТРЕННИЙ САЛАТ!

СОСТАВ: 500 г капусты, 1 апельсин, 3 яблока, майонез или сметана.

Капусту нашинковать и помять. Добавить очищенные от пленок и порезанные кубиками дольки апельсина и натертые на крупной терке яблоки (без кожуры). Перемешать и заправить майонезом.

Есть и другой вариант этого салата. Краснокочанную капусту нашинковать, апельсины очистить от кожуры и пленок, нарезать кусочками, перемешать, заправить натуральным йогуртом, приправить солью, сахаром по вкусу. Также вкусно получается, если половину капусты заменить квашеной и добавить мелко нарезанный зеленый лук. А заправить можно и растительным маслом.



МЕДИЦИНА * КРАСОТА * ЗДОРОВЬЕ

Семейный ЛЕКАРЬ

Осень уже давно вступила в свои права, и поэтому мнения погоды, приличные для этого времени года, нас все же обделили. Если кашель вас мучает, то непременно воспользуйтесь советами со страницы 3. Ну, а если ваш насморк, к сожалению, перешел в гайморит (а это уже куда серьезней), то обратите внимание на 6 полосу, внимательное прочтение оной позволит вам избежать самых непредвиденных обстоятельств.

Проблемы пищеварительного тракта будут решаться на 3 полосе. На 10 посмотрите, какую пользу может сослужить вам ваша домашняя аптечка. В рубрике нетрадиционная медицина речь пойдет об уникальном методе Гавриила Капустина.

И по просьбе читателей мы расскажем о пчелином подморе. Да, не удивляйтесь, уважаемые читатели, пчелы, даже мертвые, продолжают излечивать нас от многих недугов. В номере по-прежнему имеется масса полезных советов для здоровья. Не болейте!

родная УСАДЬБА

В свежем номере "Родной усадьбы" вы найдете интереснейший материал о том, как сохранить картофель в квартире без страшных потерь. Но на этом "картофельная" тема не исчерпывается.

За последние годы в связи с появлением новых сортов картофеля широкое распространение получили такие болезни и вредители, как, например, золотистая картофельная нематода и рак картофеля. Что это такое и как с этим бороться - читайте на 8-й полосе еженедельника.

Оказывается, малина - это прекрасный укрывной материал для молодых и пока еще слабеньких деревьев. Подробнее - на 7- й полосе.

А еще масса полезной информации о черешковой капусте "пак-чой", розах для лентяев, тепличной дыне, домашних шампиньонах и даже инкубаторе для цыплят, только сделанном своими руками.

В копилку

Суп из брюссельской капусты

100 г капусты брюссельской, 40 г лука-порея, 75 г картофеля, 10 г масла сливочного, 25 г сметаны или сливок, зелени.

Брюссельскую капусту погрузить в кипящую воду на 1-2 минуты и откинуть на сито. Лук-порей нашинковать и вместе с капустой слегка спассеровать на жире.

Подготовленные овощи положить в кипящий бульон, добавить картофель, нарезанный тонкими ломтиками, и варить до готовности при слабом кипении.

Подавать со сметаной или сливками и зеленью. Так же можно приготовить суп на воде с добавлением молока.

Асип

500 г печени, 500 г сердца, 100 г бараньего сала, 1-2 луковицы, 1 стакан риса, 120-150 г толстых бараньих кишок, соль, перец.

Бараньи кишки вывернуть, тщательно очистить, хорошо промыть. Мелко нарезанные печень, сердце и баранье сало смешать с нашинкованным луком и промытым рисом, добавить соль, перец.

Полученным фаршем начинить кишки, причем количество фарша рассчитать так, чтобы влить 2-3 стакана воды. Затем кишки завязать, чтобы не выливалась вода, положить в кипящую воду.

Варить около часа, во время варки проколоть колбасу в нескольких местах.

Подают асип как в горячем, так и в холодном виде.

Шарпу

800 г баранины, 120 г бараньего сала, 3-4 луковицы, 3 помидора, 4-6 картофелин, перец, соль, пряная зелень.

Баранину вместе с костями нарубить небольшими кусочками, посыпать солью, перцем и обжарить в раскаленном бараньем сале в котле до образования румяной корочки, добавить нарезанный кольцами лук, ломтики свежих помидоров и жарить вместе около 10 минут.

Затем залить воду (4-5 стаканов), немного покипятить, положить нарезанный кубиками картофель, добавить, если нужно, соль, перец и варить до готовности при закрытой крышке.

При подаче на стол посыпать мелко нарубленной зеленью.

Кисель из крыжовника

Взять 3 ф. крыжовника, 1/2 или 1,5 ф. сахара, ванили, 1 столовую ложку картофельной муки, сахар и миндальное молоко.

Очистить свежий зрелый крыжовник от веточек и цвета, всыпать в тазик стаканов 9, залить водой, чтобы вода только покрыла ягоды, всыпать 1 или 3 стакана мелкого сахара, положить ванили, варить очень долго, чтобы ягоды разварились, мешая, чтобы не подгорело.

Под конец взять полную столовую ложку картофельной муки, размешать ее с 1/3 стакана холодной воды, вылить в ягоды, размешать, прокипятить, вылить на блюдо, остудить, подавая с мелким сахаром и миндальным молоком.

Бифштекс «Сусамыр»

500 г говядины (вырезки), 80 г курдючного сала, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки топленого масла, соль, перец.

Говяжью вырезку нарезать поперек волокон, слегка отбить, стараясь придать каждому куску форму лепешки. Курдючное или почечное сало нарезать мелкими кубиками, посыпать солью и черным молотым перцем.

На мясную лепешку положить подготовленное сало, завернуть края, придать изделию круглую форму. Бифштексы слегка опылить мукой и поджарить на топленом масле.

Кисель клюквенный

Взять 2 стак. клюквы или барбариса, т. е. 1 ф., корицу, цедру с 1/2лимона, 1 стак. сахара, т. е. 1/2 ф., неполный стакан картофельной муки, сахар.

1 фунт клюквы или барбариса истолочь в деревянной ступке, развести водой, процедить, выжать; или ягоды раз вскипятить в воде с куском корицы и цедрой с 1/2 лимона, раздавить ягоды ложкой, процедить, выжать; взять этого сока 5 стаканов, всыпать сахар, вскипятить, влить муку, разведенную 1 стаканом холодного сока, шибко мешая, раз вскипятить; если окажутся комки, процедить. Подать отдельно сахар.

Черепашьи мозги

Чернослив (б/к) - 300 г; грецкие орехи (очищенные) - 1 стакан; чеснок - 2 зубчика; лимонный сок - 1 ст.л.; майонез.

Орехи растереть с чесноком и лимонным соком. Заправить полученной массой чернослив. Уложить чернослив в салатник и полить майонезом.

Чернослив фаршированный

Чернослив - 500 г; грецкие орехи - 300 г; чеснок - 1-2 зубчика; майонез - по вкусу; соль.

Замочить чернослив, вынуть косточку. Очень мелко измельченные грецкие орехи заправить майонезом, добавить немного чеснока и посолить по вкусу. Масса должна быть очень густой. Затем этой массой заправить каждую черносливину и дать постоять часов пять.

В копилку

Салат "Здоровье"

300 г кольраби, пучок зеленого лука, столовая ложка вина, 3-4 ложки соуса бешамель или 2 столовые ложки сливок, репчатый лук или лук-порей.

Кольраби зачищают и натирают на терке. Лук очень мелко нарезают, растирают рукой, политительного масла, взбитого с вином или лимонным соком.

Тыква с яблоками

На 4 порции: 6 антоновских яблок, 2 крупные головки репчатого лука, 300-400 г тыквы, 1-2 ст. ложки оливкового масла, тертый хрен.

Яблоки нарезать на дольки, тыкву очистить и нарезать на кубики размером 3х3х3 см. Лук порезать крупными кольцами, выложить на дно разогретой сковороды и полить маслом, предварительно смешав его с водой (воды должно быть вдвое больше, чем масла). Когда лук начнет слегка розоветь, вложить нарезанную кубиками тыкву и через несколько минут покрыть тыкву яблоками. Когда яблоки станут мягкими, перемешать содержимое сковороды с 2 ст. ложками тертого хрена. Перед этим его можно разбавить небольшим количеством лимонного сока с медом. Очень хорошо добавить варенье-пятиминутку из ягод черной смородины. Тертый хрен следует заготовить заранее и держать его в холодильнике. Это удивительно вкусная и полезная приправа, придающая блюдам свежесть и пикантность.

Лисье лакомство

Для крема: 30 г крахмала, 50 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1/2 л холодного молока, 2 яичных белка. Для винного соуса: 1 яйцо, 2 яичных желтка, 1 ст.ложка с горкой крахмала, 1/4 л белого или яблочного вина, половина лимонной корки (натереть), 1 ст. ложка лимонного сока, 50 г сахара.

Крем. Перемешать сахар и ванильный сахар с холодным молоком. Смесь довести до кипения, снять с огня; всыпать, помешивая, крахмал, дать смеси немного покипеть. Взбить 2 яичных белка до густой массы, добавить в молочную смесь. Вылить полученный крем в фужеры (наливать только до половины).

Соус. Поместить в небольшую кастрюлю яйцо, яичные желтки, крахмал, сахар, влить вино, всыпать тертую корочку лимона. Добавить ложку лимонного сока, хорошо все перемешать. Взбивать венчиком смесь, подогревая ее, пока не начнут появляться пузырьки от нагревания, но не позволять смеси кипеть.

Время подогревания 20 минут. Охлажденный соус вылить в фужеры сверху на крем. Блюдо можно украсить шоколадом или шоколадной стружкой.

Кольраби, тушенная с луком

200 г кольраби, головка репчатого лука, чайная ложка муки, 0,5 чайной ложки тмина, пучок зелени.

Кольраби нарезать тонкими ломтиками, лук нашинковать. В кастрюлю влить немного воды, можно добавить ложку растительного масла. Жарить на масле никогда не следует, потому что температура при кипении масла поднимается выше 100° С и продукты теряют свои природные свойства. Все ингредиенты ввести в кастрюлю, влить воду с мукой. Когда все будет готово, сдвинуть кастрюлю на край плиты, посыпать блюдо нашинкованной петрушкой. При желании можно прибавить несколько нарезанных помидоров.

Творожная масса

100 г творога, 15 г сиропа, 10 г сахара, 20 г ягод, 15 г масла сливочного.

В творог добавить фруктово-ягодный сироп или натуральный сок малины, земляники с сахаром. Чтобы творожная масса не получилась слишком жидкой, ее нужно готовить из хорошо отпрессованного творога. Вместо сиропа можно добавить ягодное или фруктовое пюре. Для придания массе розового цвета применяют пищевую краску (амарант или кармин). Готовую творожную массу положить горкой на тарелку или в салатник, обровнять поверхность, украсить разными фигурками из той же массы, выпущенной из кондитерского конусного мешка с зубчатой трубочкой, и охладить.

При подаче творожную массу украсить кусочками консервированных фруктов, ягодами свежими или ягодами из варенья.

Салат из капусты

200 г краснокочанной капусты, 200 г белокочанной капусты, по 100 г зеленого лука, петрушки и сельдерея, столовая ложка сока граната, лимона или вишни, чайная ложка меда, чайная ложка ягод.

Красно- и белокочанную капусту нашинковать отдельно. Стволики нарезать "копеечками" и потушить в минимальном количестве воды. Помять рукой отдельно красно- и белокочанную капусту, поливая отваром потушенных стволиков. Полить тушеную капусту соком лимона или вишни, слегка сбрызнуть растительным маслом, при желании добавить мед. В салатницу сложить горкой белокочанную капусту и кольцом вокруг нее краснокочанную, присыпанную ягодами клюквы или брусники.

АНЕКДОТЫ

☺ ☺ ☺

У московских автолюбителей юбилей: в 600-ый «Мерседес» врезался 600-ый «Запорожец».

☺ ☺ ☺

Новости культуры. Профсоюз цирковых работников добился от дирекции улучшения условий работы артистов. Теперь канатоходцы ходят не по тонкому канату, а по широкой толстой доске с перилами.

☺ ☺ ☺

У одних главные полушария защищены черепом, у других - штанами, а у третьих бюстгальтером.

☺ ☺ ☺

Никогда не заявляйте на вечеринке, что вам нельзя много пить сегодня. Смысл жизни всех присутствующих сведется к тому, чтобы напоить вас.

☺ ☺ ☺

Наши ученые выяснили, что четверть капли никотина делает из лошади инвалида третьей группы.

☺ ☺ ☺

Директор вызывает главбуха к себе в кабинет и спрашивает:

- Вы вчера задержались на работе до 10 часов вечера. Чем это вы там занимались?

- Как обычно, - отвечает тот, с-веркой, с-водкой.

☺ ☺ ☺

Два Новых Русских в театре. Оркестр. Дирижер у сцены. Один НР другому, указывая в сторону сцены:

- Бетховен?

- Со спины не разобрать.

☺ ☺ ☺

Жена бьет мужа скалкой:

- Будешь пить? Будешь пить?

Муж, очнувшись от побоев:

- Наливай.

☺ ☺ ☺

Встречаются два Новых Русских. Один другому:

- Гля, галстук купил! Штуку двести баксов отдал!

- Дурак ты - вон за углом такие же по штуке пятьсот!

☺ ☺ ☺

Мужчина в обеих руках несет бутылки. Приятель его спрашивает:

- Ты что, тару несешь сдавать?

- Нет, с женой поругался, так она сказала: «Забирай свои вещи и уходи».

☺ ☺ ☺

Пьяница приходит в магазин и спрашивает:

- Вы посуду принимаете?

- Да.

- Тогда возьмите восемь тарелок.

☺ ☺ ☺

У детского стоматолога:

- Вовочка, ну будь умницей, открой ротик.

Пусть дядя достанет свой пальчик.

☺ ☺ ☺

- Официант, вы мне вино мутное налили.

- Не, вино отличное, это просто стакан грязный...

☺ ☺ ☺

Безуспешно пытаясь разрезать кусок мяса в ресторане, посетитель подзывает официанта:

- Возьмите жаркое назад!

- Не могу, сэр. Вы его поцарапали.

☺ ☺ ☺

- У вас водочка свежая-с?

- Да-с.

- А то давеча купил пару бутылочек, откушал. Стошнило-с...

☺ ☺ ☺

- Что делают чукчи, когда холодно?

- Закрывают дверь в юрту и садятся вокруг свечки.

- А что делают чукчи, когда очень-очень холодно?

- Зажигают свечку.

В копилку

Халва

Маргарин или сливочное масло 200 г, мука 250 г, миндаль 200 г, молоко 1 литр, сахарный песок 300 г.

Растопить масло, туда же добавить муку и очищенный миндаль. Размешивая, жарить около 10 минут до пожелтения. В отдельной посуде прокипятить молоко, добавить сахар и растопить. Сладкое молоко постепенно добавляем в эту смесь, при этом постоянно перемешивая муку. Настоять около получаса в закрытом виде. Подать на стол.

Торт слоеный

2 пачки маргарина (по 250 г), 2 яйца, 3/4 стак. холодной воды, 4 стакана муки.

Крем: 2 банки вареной сгущенки, 1 пачка сливочного масла (размягченного).

Маргарин растопить, остудить, добавить яйца, воду, муку, все размешать, положить в большую тарелку и разделить ножом на 8 частей и поставить в холод на 40 минут. Нагреть духовку и, раскатав тонкие пласты (8 шт.), по одному выпекать. Перед выпечкой надо сделать несколько прорезей ножом.

Крем: сгущёнку смешать с маслом.

Печенье «Лепестки лотоса»

500 г муки, 350 г сахара, 250 г маргарина, 1 чайная ложка корицы, 1 чайная ложка соды, 2 яйца. 250 г очищенного миндаля.

Масло растереть с сахаром. Миндаль слегка подрумянить и мелко нарубить, смешать с маслом и сахаром, а затем с мукой и содой.

Тесто быстро перемесить, раскатать в жгут диаметром 3-4 см и поставить на 1-2 ч. на холод, лучше всего поместить тесто в морозильник. Затем нарезать на тонкие ломтики и выпекать печенье в течение 5-7 мин. на слабом огне.

Каждое печенье украсить капелькой разогретого шоколада или кусочками мармелада.

Бисквит

3 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки.

Ни в коем случае не добавляйте соду! На миксере взбить яйца с сахаром до увеличения объема в два раза (до белой, густой пены). Затем, не прекращая взбивать, постепенно всыпьте муку, до образования однородной массы. Тесто напоминает густую сметану.

На смазанную жиром или маслом форму вылейте тесто. Поставьте в духовку при температуре 200^0, на 20-30 минут.

При выпечке нельзя открывать дверцу духовки так как бисквит опустится. Если следовать указанному рецепту бисквит получится высоким, воздушным и очень вкусным.

Кекс с черносливом

Масло - 125 г; сахар - 100 г; яйцо - 3 шт.; пшеничная мука - 150 г; каштановая мука - 60 г; разрыхлитель - 1 пакетик; чернослив (без косточек) - 150 г; грецкие орехи (рубленые) - 80 г; коньяк - 4 ст.л.; соль - щепотка.

Чернослив залить коньяком и оставить пропитаться на 1 ч. Размять в миске масло, перетереть с сахаром до кремообразной консистенции, затем одно за другим добавить яйца и постепенно - смесь из пшеничной муки, каштановой муки, разрыхлителя и соли (я пока каштановую муку добавлять не пробовала, беру приблизительно 200 г пшеничной, и не могу себя заставить пользоваться разрыхлителем: единственное, на что я решилась, - старая добрая сода, гашеная уксусом).

Разогреть духовку до 220 ^{0}С. Чернослив вынуть из коньяка, разрезать на четыре части, перемешать с орехами, слегка присыпать мукой и осторожно перемешать с тестом.

Форму для кекса выстелить изнутри фольгой, выложить на нее тесто. Снизить температуру до 180^{0}С и выпекать примерно 45 мин. Вынуть кекс на решетку, снять фольгу и оставить остужаться.

Вариант (собственного сочинения): добавить к черносливу и орехам полчашки изюма (замачивать в коньяке вместе с черносливом), а сверху на кекс (перед запеканием) положить, слегка вдавив, половинки груш из компота.

Бисквит с фруктами

Взять 2 яйца, отделить желтки от белков. Белки взбить миксером до густой пены, желтки взбить с сахаром, двумя столовыми ложками муки. Белки и желтки соединить и хорошо перемешать. Если получится густое тесто, то можно добавить какой-нибудь молочный продукт. Тесто должно быть как не очень густая сметана. Вылить всю массу в смазанную маслом форму и выпекать до румяной корочки. Затем вынуть бисквит из духовки и залить массой, приготовленной из варенья и желатина. Поставить в холодильник, ждать пока застынет. Бисквит готов к употреблению.

Вуазен

2 стакана молока, 2 яйца, 2 стол. ложки сахара, 2 стол. ложки растительного масла, 30 г дрожжей, соль.

Замесить негустое тесто, дать расстояться, раскатать тонко, намазать на тесто растопленную пачку маргарина и на два часа в холодильник. Порезать тесто на небольшие кусочки, которые раскатать треугольничками и завернуть рулетиком. После выпечки - в горячем виде окунуть в сироп (1 стакан воды и 1 стакан сахара), можно сделать с начинкой - творог, орехи, варенье...

В копилку

Халва из лапши

Яичные белки взбить с сахаром, отдельно с сахаром растереть желтки, соединить с белками, добавить просеянную муку и тщательно перемешивать в течение 20-25 мин. Полученное тесто частями выложить на стол, раскатать тонким слоем, нарезать в виде лапши, пересыпать мукой и поджарить в кипящем масле, затем откинуть на сито для того, чтобы масло стекло. Жареную лапшу опустить в кипящий медовый сироп, откинуть на блюдо и нарезать на квадратики.

На 1 кг муки: 20 белков, 10 желтков, 70 г топленого масла, 600 г меда, 200 г сахара.

Джулеп

Это ароматный, освежающий напиток. Интересен он тем, что компоненты его могут меняться, неизменным остается только один - мятный сироп. Чтобы его получить, сухие листья мяты (5 г) заварите крутым кипятком (50 г) и оставьте настояться 20-30 минут. После этого процедите, растворите в мятном настое сахар (65 г) и варите сироп при слабом кипении 7-10 минут. Вот несколько вариантов джулепа (на 200 г напитка): **100 г сока черной смородины, 80 г такого же морса (его готовьте из мезги, оставшейся после выжимания сока), 200 г мятного сиропа, пищевой лед, 160 г лимонного сока, 30 г лимонного сиропа и 10 г мятного, пищевой лед, 180 г яблочного или вишневого сока, 20 г мятного сиропа.**

Изюмный напиток

На 3 л воды: 800 г изюма, цедра и сок половины лимона.

Промытый изюм залейте водой, добавьте лимонную цедру и при слабом кипении варите 20-25 минут. Отвар процедите, отожмите изюм. В конце варки влейте в напиток лимонный сок.

Суфле из яиц

Яйца 2 шт., масло сливочное 1 ч. ложка, сухари ванильные 2 ч. ложки, молоко 1 стакан, сахарный сироп 2 ч. ложки, раствор соли 1/4 ч. ложки.

Смешать желтки с сахарным сиропом и толчеными сухарями. Взбить в крепкую пену белки и осторожно смешать с желтками. Вылить массу в глубокую сковороду, смазанную маслом и посыпанную просеянными сухарями. Надрезать крест-накрест суфле на 2/3 его глубины, чтобы жар лучше проникал внутрь. Поставить в не очень жаркую духовку на 10-15 минут; чтобы суфле не подгорело сверху, можно накрыть его чистой бумагой. Подать готовое суфле сразу после выпечки. Отдельно подать к суфле молоко.

Яичный рулет с рисом

Яйца 3 шт., рис 2 ст. ложки, молоко 1/2 стакана, мука пшеничная 1 ст. ложка, масло сливочное 1 ст. ложка, лук зеленый, раствор соли 1 ч. ложка.

Взбить желтки с молоком и мукой и вмешать туда же взбитые в пену белки. Все это вылить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовке. На готовый яичный пласт положить фарш из риса и завернуть в виде рулета.

Приготовление фарша: рис отварить, смешать с зеленым луком, рубленым крутым яйцом (1/4 шт.). Яичный рулет можно приготовить также с фаршем из капусты, моркови с яйцами, с вареньем.

Икра свекольная

Для приготовления 1 кг икры: 500 г свеклы, 200 г моркови, 100 г репчатого лука, 150 г растительного масла, 100 г томатов, 4 г 80%-ной уксусной кислоты, перец, соль.

Свеклу и морковь вымыть, почистить и еще раз сполоснуть проточной водой. Лук почистить и вымыть. Подготовленные овощи пропустить через мясорубку, поместить в эмалированную кастрюлю или в жаровню, хорошо перемешать и тушить в негорячей духовке 1,5-2 часа. Тушеные овощи выложить в сковороду, добавить растительное масло, перец, соль и обжарить на слабом огне 30-40 минут, после чего добавить нарезанные томаты или томат-пюре, уксусную кислоту и жарить еще 10-15 мин.

Готовую горячую икру положить в нагретые сухие банки, накрыть прокипяченными крышками и поместить в кастрюлю с водой, нагретой до 70° С для стерилизации.

Время стерилизации при 100° С для банок вместимостью 0,5 л - 40 мин., 1 л - 60 мин. По окончании обработки банки герметически закрыть, перевернуть вниз горлышком и медленно охладить.

Фаршированный перец

3 кг перца, 1 кг моркови, 3 крупные свеклы, 3 головки репчатого лука, помидоры, соль.

Вымыть помидоры и приготовить из них томатный сок. Сок варить на слабом огне 30 минут. Перец, морковь, лук и свеклу вымыть и очистить. У перцев удалить семечки. Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Лук нашинковать. Нафаршировать перец овощами, уложить в банки, залить горячим томатным соком и закрутить. Остывшие банки поставить в прохладное место.

СУШКА фруктов и овощей

Все высушенные продукты перед использованием тщательно промывают от пыли, которая накопилась на них во время сушки и хранения. После этого сушеные продукты вымачивают в холодной воде - это облегчает их последующее кулинарное использование. Причем овощи лучше размягчаются, если их вымачивать в охлажденной кипяченой воде. Мелко нарезанные овощи перед использованием вымачивают 3-4 часа; зеленый горошек и спаржевую и обычную фасоль - 24 часа; яблоки, абрикосы без косточек и ягоды - 8-15 часов. Для приготовления различных блюд сушеных продуктов берут в 4-5 раз больше, чем свежих.

Используя сушеные плоды и овощи, нужно иметь в виду, что во время сушки они теряют почти все витамины, и в этом отношении их никак нельзя сравнивать со свежими. Из сушеных плодов можно готовить компоты, фруктовые супы, запеканки с крупами и макаронными изделиями, начинки для пирогов, а также различные салаты. Можно употреблять их и без обработки - в натуральном виде.

Подготовка сырья к сушке начинается с сортировки и переборки. Отбраковывают загнившие плоды и овощи.

АПЕЛЬСИНОВЫЕ КОРОЧКИ

Корочка и цедра - ценная часть плодов апельсина. Витаминов, ароматических веществ в них намного больше, чем в мякоти. Но апельсиновая корка покрыта воскообразными, преимущественно несъедобными веществами, в состав которых входят и горькие гликозиды. Чтобы их удалить, апельсин тщательно отмывают горячей водой со щеткой. Если снятую корочку с цедрой выдержать еще сутки в сменяемой холодной воде, то значительная часть горечей вымоется. Подготовленную таким образом корочку сушат при комнатной температуре. Ее используют для ароматизации компотов, варенья, кондитерских изделий.

СУШКА СВЕКЛЫ И МОРКОВИ

Хорошо вызревшие корнеплоды моют, чистят, нарезают узкими полосками, раскладывают в один слой и подвяливают на солнце до прекращения выделения сока. Затем укладывают тонким слоем на сита и сушат при температуре 70-80°С. Периодически ворошат. Можно досушить на солнце. Охладить и уложить в герметичную тару.

Зрелые корнеплоды тщательно моют и варят около 20 минут с момента закипания воды. Затем нарезают узкими полосками и сушат на ситах тонким слоем при температуре 70-80°С.

СУШКА ЛУКА

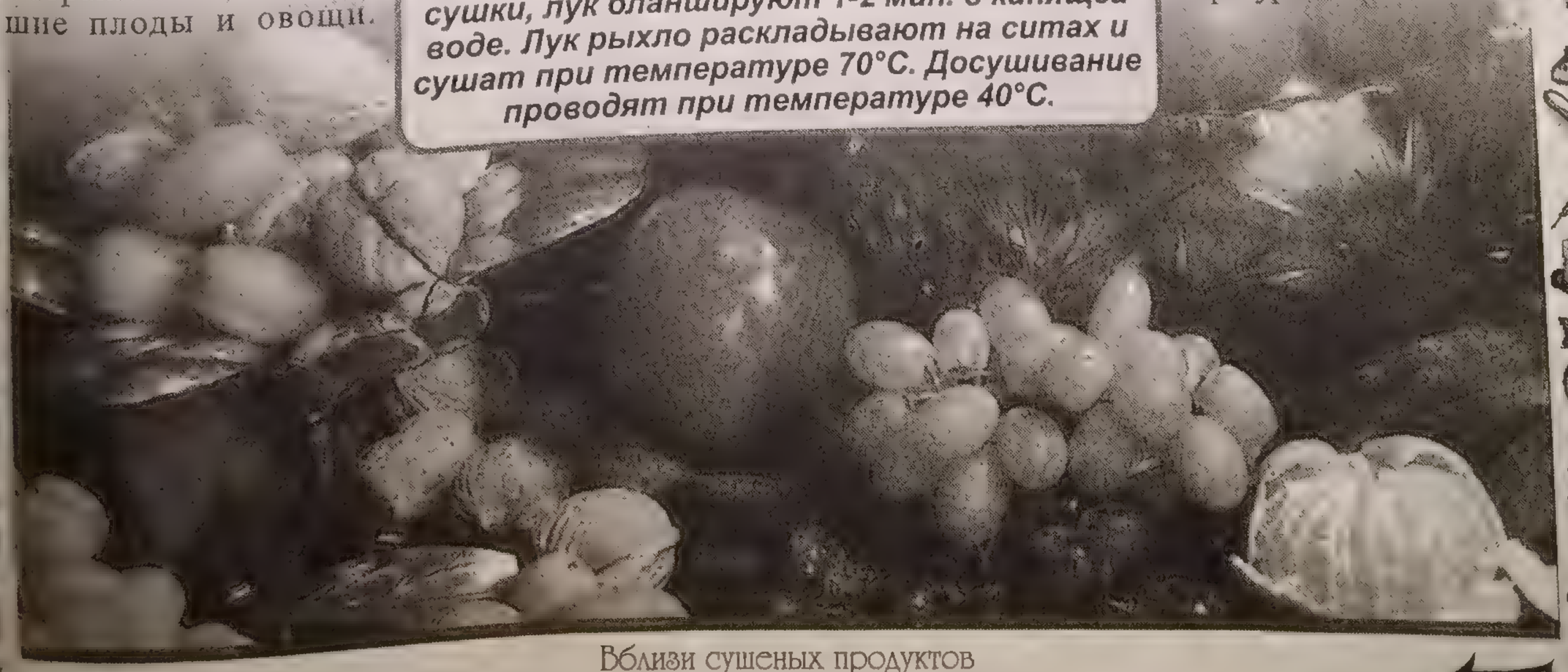
Для сушки отбирают твердые здоровые луковицы, очищают, моют и режут тонкими кружочками. Чтобы ускорить процесс сушки, лук бланшируют 1-2 мин. в кипящей воде. Лук рыхло раскладывают на ситах и сушат при температуре 70°С. Досушивание проводят при температуре 40°С.

Если плоды собираются сушить целиком, отбирают поврежденные, уродливые и сортируют их по величине, чтобы сушить отдельно.

Подготовленные плоды и ягоды тщательно моют в проточной воде. Чтобы отмыть остатки ядохимикатов с поверхности плодов, их моют в воде с добавлением соды (5-6 г на 1 л воды) или столового уксуса (1 ст. ложка на 1 л воды). После этого удаляют несъедобные части: у корнеплодов очищают кожицу, у капусты и лука снимают наружные кроющие листья, у ягод удаляют плодоножки и остатки цветков.

Для хранения пригодны только хорошо и равномерно высушенные продукты. Если среди готовой массы окажется не высушенный комок, он может превратиться в очаг плесени. Поэтому перед упаковкой готовый продукт нужно тщательно рассмотреть, все недосушенные кусочки удалить и досушить. Их хранят в темном помещении или в светонепроницаемой таре.

Если во время хранения в сушеные плоды или овощи проникли вредители, продукт нужно рассыпать на противне и прогреть в печи или духовом шкафу в течение 25-30 минут при температуре 60-70°С.



Вблизи сушеных продуктов
нельзя держать вещества с сильным запахом.

Здравствуйте

ВОЛОСЫ "любят "есть" АНАНАСЫ

(ЕЩЕ РАЗ О ПИТАНИИ ДЛЯ ВОЛОС)

Под воздействием рекламы люди расходуют огромные деньги на средства для ухода за волосами. Но далеко не у всех волосы благодаря модным шампуням становятся такими же, как у манекенщиц, которых зрители видят в рекламных клипах или на страницах глянцевых журналов. На состояние волос человека влияет множество факторов: питание и настроение, физические нагрузки и наследственность. Причем влияние этих факторов оказывается намного сильнее, чем лечебные способности любых шампуней. Если бы волосы могли говорить самостоятельно, они признались бы, что предпочитают свежие фрукты и ягоды, в особенности чернику и малину, а также ананасы, мандарины, абрикосы и виноград. Волосы растут из луковиц, находящихся в коже. Любое изменение в состоянии организма отражается на качестве волос. Например, избавление от лишнего веса улучшает состояние шевелюры. А вот депрессии и стрессы приводят к выпадению волос.

Недавно в США вышла в свет книга «Волосы». Ее автор доктор Филип Кингсли посвятил много лет изучению биологии человеческих волос. Доктор Кингсли утверждает, что «лучшее блюдо для волос» - сладкие тропические фрукты, потому что в них содержится множество различных минералов и витаминов, необходимых для нормального роста и развития волосяного покрова.

Для роста волос необходима двуокись кремния, которая содержится, например, в картофельной кожуре и в огурцах. Для хорошей прически полезны также цинк и йод, содержащиеся в морепродуктах и орехах. Не помешают волосам витамин В6 и соли магния, которые имеются в пшенице и бобовых культурах. Исследованиями установлено, что для развития и укрепления волос полезны такие овощи, как брокколи, спаржа, кабачки. Хорошо влияют на волосы коричневый рис и макаронные изделия из цельного зерна. При потреблении вместо свежих продуктов витаминных препаратов важно соблюдать необходимые пропорции, которые хорошо соблюдаются во фруктах и овощах, где все питательные элементы находятся именно в тех пропорциях, которые нужны организму. Например, недостаток витамина А, содержащегося в моркови и в печени трески, делает волосы ломкими и сухими; однако и избыточное потребление того же витамина приводит к аналогичным результатам.

Доктор Кингсли утверждает, что для состояния волос важно не только правильно подобранное меню, но и режим питания. Если не завтракать, волосы не получают необходимого им по утрам количества питательных веществ. Для улучшения кровообращения кожи головы и для снабжения волос кислородом также необходимы физические упражнения, причем именно с утра.

Специалисты-парикмахеры рекомендуют регулярный массаж кожи головы. Советы по уходу за волосами действительно способны помочь в основном детям и подросткам. Если девочка с юных лет станет ухаживать за волосами в соответствии с рекомендациями доктора Кингсли, то у нее появится реальная возможность к совершеннолетию стать обладательницей прекрасных волос.

По материалам израильской прессы

Кочаны свежей капусты хорошо сохранятся, если их плотно завернуть в газетную бумагу и положить на небольшом расстоянии друг от друга в сухом прохладном месте.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ СКОРОВАРЕНИЯ

Жаркое по-скороварски

Нарезать мясо кубиками в 5 см и замариновать на ночь. Нарезать окорок и положить на дно скороварки, сверху положить отжатое от маринада мясо. Посыпать мукой. Смочить слегка маринадом. Посолить. Добавить пучок зелени. Закрыть кастрюлю и тушить мясо 50 мин.

800 г мякоти мяса, 200 г сырого окорока, 2 ст. ложки муки пучок зелени, соль, перец. Для маринада: 0,5 литра красного сухого вина, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, лавровый лист, перец, гвоздика.

Жаркое

В скороварке разогреть масло и как следует обжарить в нем мясо со всех сторон. Положить туда же луковицу, разрезанную на 4 части, посолить, поперчить. Если мясо имеет жир с одной стороны, то положить его жиром на дно. Закрыть кастрюлю. Тушить ровно 10 мин.

1 кг вырезки, 30 г сливочного масла, 1 маленькая луковица, соль, перец.

В случае если пар выходит из-под крышки, а не через клапан, снимите кастрюлю с огня, охладите дно в холодной воде, сбросьте пар, установите крышку на место и как следует заверните ручку. Не забудьте при этом проверить проходимость аварийного клапана. Если рабочий клапан не шипит или в прорези его не появляются капли, а при поднятии его вы не слышите характерного звука, значит, он непроходим и его нужно промыть. Но в случаях, когда вы готовите блюда без добавления жидкости или с очень малым ее количеством, такое состояние нормально. Практически при поднятии рабочего клапана в условиях его проходимости шипение, хоть и слабое, всегда раздается.

В случае, когда уплотнительная прокладка становится длиннее, чем ее ложе, либо теряет свою эластичность, необходимо заменить ее на запасную, предварительно подержав в мыльной теплой

Клапаны после каждого употребления кастрюли промывают под мощной водяной струей или железной проволокой. После мытья оставьте кастрюлю просохнуть на воздухе.

Православная страничка

ЧТО ТАКОЕ ПОСТ?

А нужен ли он человеку? Многие говорят, что он даже вредит нашему здоровью. Зачем тогда поститься? Почему я должен лишать себя удовольствия вкусно с аппетитом съесть свой обед, ужин? Ведь всю пищу - «хлеб наш насущный» дает нам сам Бог, которого мы об этом просим в молитве «Отче наш...».

Итак, что такое пост? Это воздержание от скоромной пищи - мяса, молока, масла, яиц, а также умеренное потребление любой еды и питья. Как учит церковь и как свидетельствуют святые Отцы древнейших и наших времен, такое воздержание необходимо человеку как способ так называемого умерщвления плоти нашей, которая является порождением греховных страстей.

Без преувеличения можно сказать, что от поста зависит внутренняя, духовная жизнь человека. Преподобный Исаак Сирин говорит: «Кто не радеет о посте, приводит в колебание все доброе, потому что пост был заповедью, вначале данною нашему естеству в остережение против вкушения пищи, и нарушением поста пало начало нашего создания. С сего начал и Спаситель, когда явился миру на Иордане. Ибо, по крещении, Дух извел Его в пустыню, и постился Он там 40 дней и 40 ночей. Если постится Сам законоположник, то как не поститься кому-либо из соблюдающих закон? Однажды ученики Христа спросили Его: почему они не могли исцелить бесноватого человека, он им ответил: «Сей род не может выйти иначе, как от молитвы и поста» (Мк.9,29). Таким образом, Христос подтвердил важность поста для одоления демонической силы.

Пост - это борьба с извращенностью плоти. Не надо забывать и о постных днях - среде и пятнице - круглый год.

Компот из сушеных фруктов

200 г сухих фруктов, 5 ст.ложек сахара, 1,5 л воды.

Фрукты перемыть, а затем отделить яблоки и груши, так как они варятся дольше.

Перебранные фрукты промыть 3-4 раза, опустить в кипящую воду. Груши и яблоки варить 35-40 мин., остальные фрукты - 15-20 мин. В конце добавить сахар.

Компот из брусники с яблоками

150 г брусники, 150 г яблок, 150 г сахарного песка, 600 г воды.

Яблоки зимних сортов промыть, нарезать дольками, удалить из них сердцевину. Затем погрузить плоды в сахарный сироп, изготовленный на отваре яблочной кожуры и сердцевин. Сироп довести до кипения и положить в него бруснику.

Компот из апельсинов или мандаринов

200 г апельсинов или мандаринов, 5 ст.ложек сахара, 3 стакана воды, 5-7 г цедры.

Апельсины или мандарины помыть в холодной воде, очистить от кожицы и белых волокон, нарезать тонкими кружочками и уложить в глубокие блюдечки или вазочки. В горячей воде растворить сахар и проварить его в течение 10-12 минут. К сиропу добавить цедру, которую нужно нарезать тонкой соломкой, прокипятить и откинуть на сито. После охлаждения залить сиропом апельсины или мандарины.

Клюквенный кисель

Клюква - 400 г, вода - 600 г, сахар - 300 г, крахмал картофельный - 2 столовые ложки, ванилин - 1 г.

Ягоды перебрать и вымыть, затем раздавить толкушкой и сок выжать через марлю. Остаток залить водой, хорошо размешать, довести до кипения. отвар слить через сито. Добавить сок, сахар и ванилин. Довести до кипения и, активно помешивая, добавить разведенный в холодной воде крахмал. Дать вскипеть один раз.

Кисель из чернослива

Чернослив сушеный - 100 г, вода - 400 г, сахар -100 г, крахмал картофельный - 50 г.

Чернослив размочить в холодной воде в течение 3-4 часов. Вынуть косточки. Затем отварить в той же воде и протереть через сито. Смешать с отваром, добавить сахар и довести до кипения. Далее при интенсивном перемешивании добавить разведенный в холодной воде крахмал и дать закипеть.

Блюдо, которое вы готовите на пару, быстрее сварится, если посолить воду, в которой стоит кастрюля.

Раздельное питание

Расскажите пожалуйста, что такое раздельное питание, чем оно полезно и вредно?

Рената Сигматуллина

Этот метод питания даже трудно назвать диетой, потому что разрешается абсолютно все: мясо, рыба, яйца, сыр и другие молочные продукты, животные жиры и растительные масла, хлеб, макароны, крупы и др. Нужно только знать, как правильно их сочетать, чтобы не создавать своему организму дополнительных хлопот по перевариванию и усвоению питательных веществ.

Основной принцип метода раздельного питания состоит в том, что при составлении рациона питания необходимо учитывать совместимость отдельных продуктов при пищеварении. Рекомендуется в неограниченных количествах потребление экологически чистых свежих овощей и фруктов и ограничить потребление консервированных продуктов всех видов, а также рафинированной сладкой продукции промышленной переработки (сахар, конфеты, освежительные напитки и др.). Надо самым щадящим способом проводить кулинарную обработку свежих продуктов, чтобы при варке, тушении, запекании или жарении максимально сохранить жизненно необходимые компоненты.

По теории раздельного питания, продукты, богатые белками (белков свыше 10%) и продукты, богатые углеводами (свыше 20%) не надо употреблять одновременно, а с интервалом во времени 4-5 часов, но не менее двух часов. Это очень важно для обеспечения нормальной работы органов пищеварения и обмена веществ. Причина в том, что для переваривания белков и углеводов организму требуются различные условия и различное время. Для расщепления углеводов требуется щелочная среда, для расщепления белков - кислая. Обработка углеводов требует меньшего количества времени, чем расщепление белков. Поэтому если мы одновременно едим пищу, содержащую много белков и углеводов, то какие-то из этих веществ будут усвоены хуже. Непереваренные остатки пищи, скапливаясь в толстой кишке, при определенных условиях могут стать причиной ряда заболеваний, в том числе и запоров.

К продуктам, богатым белками, относятся: мясо, рыба, субпродукты, яйца, нежирные молочные продукты, бобовые, орехи и др.

К продуктам, богатым углеводами, относятся: хлеб, мука, крупы, макаронные изделия, картофель, сахар и др.

Особую группу составляют так называемые "нейтральные" продукты: животные жиры, сливочное масло, сметана, сливки, жирный творог, жирные сорта сыра (жирностью более 45%), сухофрукты, зелень, свежие овощи и фрукты.

Характерной особенностью "нейтральных" продуктов является то, что они совместимы и с продуктами, богатыми белками, и с продуктами, богатыми углеводами. Причем желательно, чтобы свежие овощи и фрукты составляли более половины продуктов дневного рациона.

При раздельном питании рекомендуется примерно следующий рацион:

Завтрак - фрукты, фруктовый салат, сыр, сметана, бутерброд из хлеба с отрубями со сливочным маслом или сыром, творог.

Обед желательно готовить из продуктов, богатых белками. Причем традиционные мясные или рыбные блюда - без привычного гарнира из картофеля или макарон, их можно дополнить большой порцией салата, овощами, фруктами.

Из первых блюд - овощной суп или овощной бульон, на десерт - несладкие фрукты.

Ужин готовить из продуктов, богатых углеводами, так как они быстро усваиваются организмом. Это может быть картофельная или морковная запеканка, макароны с сыром, сладкие фрукты и др.

Перейти на раздельное питание никогда не поздно, можно постепенно, к примеру, начать с одного дня в неделю. Со временем вы привыкнете к новому сочетанию продуктов и даже ощутите необычный тонкий вкус пищи. Эффект почувствуете через два-три месяца или даже раньше, если будете проводить и очистку организма, прежде всего - кишечника. Исходя из принципов раздельного питания, каждый человек может эту диету приспособить в соответствии со своими индивидуальными или семейными привычками.

Мелко нарезанные куски мяса солят в середине готовки, а мясо для быстрого прожаривания - перед приготовлением.

Детская страничка

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ РЕБЕНКА ОТ ГОДА ДО ТРЕХ ЛЕТ

Ребенка лучше кормить в установленные часы.
Давать в пищу только то, что полагается по возрасту.
Не допускать кормления фруктами, сладостями в промежутки между завтраком, обедом и ужином.
Перед кормлением тщательно мыть руки себе и ребенку.
Выделить для ребенка отдельную посуду и полотенце.

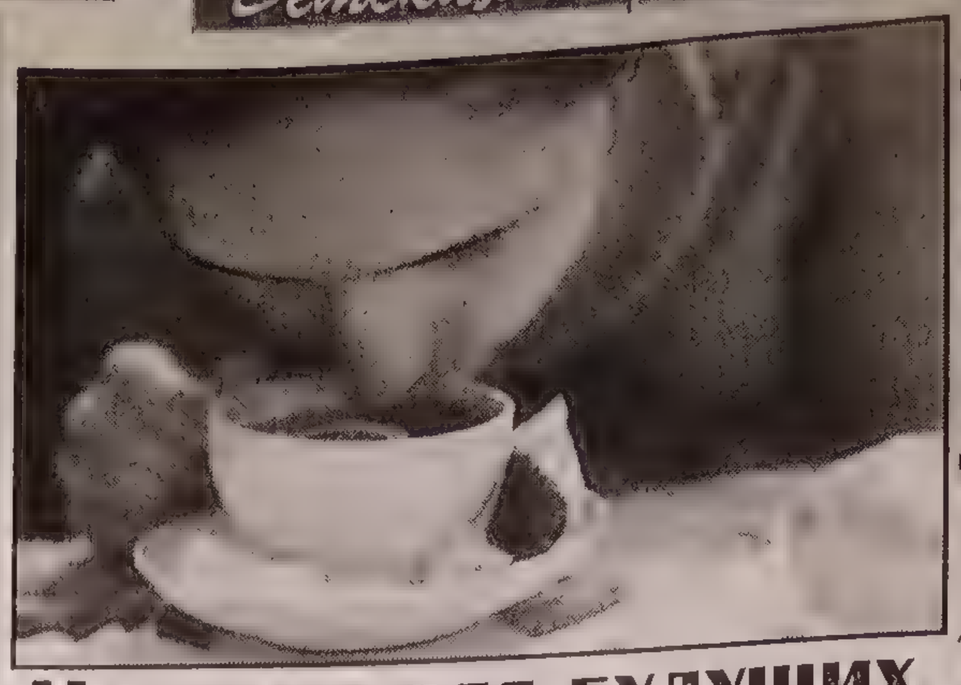
Суточный рацион для ребенка от 1 года до 3 лет составляет от 1000 до 1300 ккал.

Энергетическая ценность (калорийность) отдельных приемов пищи (в % от калорийности суточного рациона)

Прием пищи	5-разовое кормление	4-разовое кормление
Первый завтрак	Около 20%	Около 20-30%
Второй завтрак	Около 10-15%	Около 10-15%
Обед	Около 30-35%	Около 30-40%
Полдник	Около 10-15%	Около 10-20%
Ужин	Около 20%	Около 20-30%

Примерное меню (в граммах)

Прием пищи	от 1 до 1,5 лет	от 1,5 до 3 лет
Завтрак		
Каша или овощное блюдо	150	200
Кофе на молоке или чай	100	150
10.00 - Сок фруктовый или овощной	100	150
Обед		
Салат	25	35
Суп	100	100
Мясное суфле	55	65
Гарнир	100	120
Компот или напиток	100	150
Полдник		
Кефир или молоко	150	150
Печенье или булочка	-	65
Фрукты	100	150
Ужин		
Овощное блюдо или каша	150	200
Молоко или чай	100	150
На весь день		
Хлеб пшеничный	40	60
Хлеб ржаной	15	30



Напитки для будущих и кормящих матерей

Морковный сок

Вымытую щеткой морковь натереть на мелкой терке, отжать сок и пить по полстакана 2-3 раза в день. Для улучшения вкусовых качеств в сок можно добавить сливки, молоко, сахар, мед или фруктово-ягодный сок, но немного (1-2 столовые ложки на стакан), чтобы не снижать ценных питательных качеств моркови.

Морковь с молоком

В стакан положить 3-4 столовые ложки тертой моркови, залить молоком (или сливками) и пить по одному стакану 2-3 раза в день. Вечером в напиток можно добавить 1-2 чайные ложки меда для снятия нервного напряжения и хорошего сна.

Свежий сок редьки

Обычно сок редьки получают, отжимая натертую на мелкой терке редьку. Свежий сок получают непосредственно на грядке. Для этого надо срезать ботву и сделать ножом в корнеплоде углубление. Через 10-15 минут оно заполнится соком. Чтобы ускорить соковыделение, можно положить в углубление немного сахара или соли. Сок собирают чайной ложкой и принимают по назначению врача.

Настой семян укропа

Столовую ложку семян укропа залить стаканом горячей воды и настаивать 2 часа. Пить рекомендуется по полстакана 2 раза в день или по столовой ложке 6 раз в день (в зависимости от переносимости) маленькими глотками, задерживая некоторое время во рту.

Чай с душицей

Для заварки можно использовать обычный байховый чай в смеси с измельченной сухой душицей (в соотношении 1:1). Пить рекомендуется по стакану 2 раза в день.

Чай сборный с мелиссой

Мелисса, или мята лимонная, используется для ароматизации супов, салатов и компотов. Для беременных и кормящих женщин из нее готовят чай.

На часть мяты надо взять 2 части мелиссы и 7 частей обычного байхового чая. Траву измельчить, соединить с чаем и использовать для заварки.

Фарфоровую посуду моют холодной водой с добавлением нашатырного спирта.

ПОХУДЕНИЕ

ИЛИ КАК НЕ НАДО БОРОТЬСЯ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

С предисловием

Весь современный мир сходит с ума, стремясь похудеть, и видит в этом залог не только красоты, но и здоровья. Разумеется, в таком подходе есть некое рациональное зерно... Но рассчитывать на ожидаемый результат можно только в том случае, если Вы абсолютно уверены, что применяемые с целью обретения красоты и здоровья средства в итоге не нанесут вреда ни тому, ни другому!

Очень легко купиться на яркую рекламу расчудесного препарата или метода, обещающего быстрое и безболезненное похудение. Однако не забывайте о том, что умные обычно учатся на чужих ошибках! Поэтому прежде, чем решиться испытать эффективность выбранного Вами средства на собственной шкуре, желательно ознакомиться с опытом тех, кто уже прошел через это.

Из рекламы:

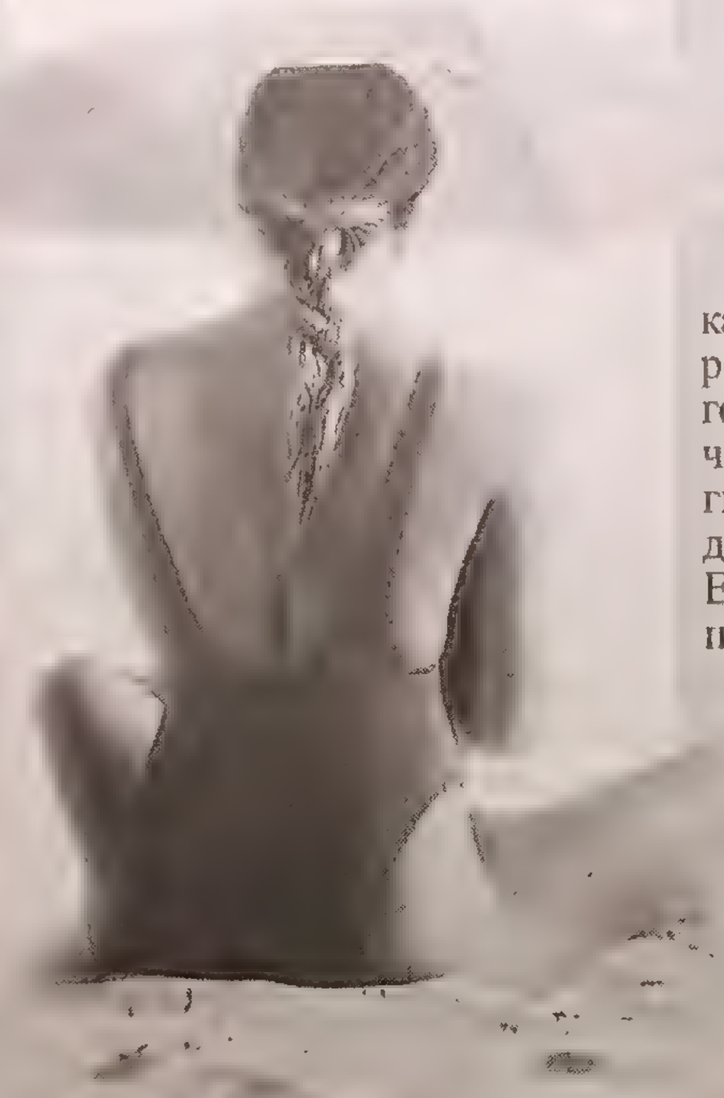
"Осознаем мы это или нет, но голодание существует ровно столько, сколько сам человек. Для первобытного человека было в порядке вещей не есть несколько дней подряд, находясь на охоте. Порой неурожай ягод и фруктов заставлял невольно человека голодать. Разумные же люди, мистики, великие мудрецы, все голодали сознательно. Гиппократ заставлял всех своих учеников голодать накануне сдачи экзаменов. В настоящее время различные животные, такие как черви, мыши, крысы голодали в лабораторных условиях. Все животные, прошедшие голодание, жили дольше, были здоровее своих не голодавших или переедавших сородичей..."

"Голодание - это естественный инстинкт. Болезнь - это естественный способ природы, избранный природой для указания на то, что вы наполнены токсическими отбросами и внутренним ядом. Голодая, вы помогаете природе вывести шлаки и яды, накопленные в теле. Любое дикое животное знает это. Голодание - единственный способ, который помогает ему преодолеть физические страдания."

Поль Брэг

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ:

"На фоне специальных средств, ограничивающих аппетит, можно сделать голодание сравнительно легко переносимым. Но голодание довольно вредная штука, и в первую очередь потому, что при нем закономерно развивается дефицит жизненно необходимых компонентов пищи. При голодании организм в первую очередь расходует не столько жир, сколько белки. Это сопровождается дефектами кожи, ее дряблостью, образованием морщин, общей и мышечной слабостью. Обычная для голодания вещь - развитие иммунодефицита или состояния недостаточности нашего с вами иммунитета. Нельзя ограничивать и поступление в организм витаминов - факторов пищи, которые организм сам синтезировать не может, но в присутствии которых очень остро нуждается." (Врач-эндокринолог Михаил Моисеевич Гинзбург).



ЛИЧНЫЙ ОПЫТ:

"Сейчас я имею рост 167, а вес - 75, весь жир на талии, заднице, спине, плечах, на лице. Ноги худые. А была ведь 52 кг - и всего два года назад! Смотрю на свою фотографию - даже не верится. У меня была такая фигура... Была, но никогда уже не будет. Представляю, как меня еще разнесет после родов! Если я, конечно, смогу сохранить свой брак.

Сейчас мне 29 лет. Муж после того, как я так изменилась, стал относиться ко мне заметно хуже, день не обходится без колкостей в мой адрес. А дошла я до такой жизни и до такого веса с помощью длительной голодовки. Решила почистить организм! Почистила! Так почистила, что после чистки вес начал расти как на дрожжах. Я в ужасе тут же бросилась опять голодать, доголодалась до обмороков, кое-что сбросила, но как только перешла на нормальный рацион, вес опять пополз вверх.

Сейчас я не завтракаю, пью только большую чашку кофе без сахара, сладкого вообще не употребляю, обедаю часов в 6 - рыба или мясо с гарниром, не ужинаю, не пью крепких напитков (только светлое легкое пиво или сухое вино). Из белковых продуктов ем только рыбу, кальмаров и всякие другие морепродукты. Иногда ем птицу. Много ем овощей и фруктов, исключила крупы, картошку и хлеб... гимнастику по утрам я делаю с детства. Но вес не уменьшается. Есть дробно я не могу, так как приходится подстраиваться под мою работу - у нас только перерыв на обед. Голодать я теперь боюсь панически: поголодаю, потом прибавлю вдвое больше. Стала какая-то нервная, дергаюсь по пустячкам, меня легко довести до слез. Раньше я такой не была..."

Римма

Никелированная посуда хорошо чистится раствором, состоящим из столовой ложки уксуса и чайной ложки соли.

"Говядина тушеная" Мясные консервы

Говядина тушеная в/с ("Каменец-Подольский Мясоконсервный комбинат")

Мясо нежное, сочное, неперевареное, без сухожилий и костей. При извлечении из банки на кусочки не распадается. Содержит умеренное количество жира, соли и пряностей. Запах приятный, свойственный тушеной говядине. Мясной сок прозрачный, светло-коричневого цвета. **Оценка - "очень хорошо".**

Говядина тушеная 1 сорта ("Каменец-Подольский Мясоконсервный комбинат").

Мясо несколько жестковатое, без сухожилий, костей и грубой соединительной ткани. При извлечении из банки на кусочки не распадается. Содержит мало выплавленного жира, да и само мясо нежирное. В меру пряное и соленое. Запах приятный, характерный для тушеной говядины. Мясной сок прозрачный, светло-коричневого цвета. **Оценка - "очень хорошо".**

Говядина тушеная, 1 сорта (ПКФ "Эос Плюс", г. Одесса)

Мясо частично кусочками, частично - измельченное. Жесткое, встречаются сухожилия и грубая соединительная ткань. При извлечении из банки распадается на кусочки. Недостаточно вкусное, запах средний, характерный тушеной говядине с пряностями. Мясной сок светло-коричневого цвета, непрозрачный, с хлопьями. **Оценка - "хорошо".**

Говядина тушеная, в/с ("Винницамясо")

Мясо по цвету напоминает телятину, но жесткое с сухожилиями. При извлечении из банки на кусочки не распадается. Содержит умеренное количество выплавленного жира, в меру соленое. Запах хороший, свойственный тушеной говядине с пряностями. Мясной сок мутноватый, с хлопьями взвешенных белковых веществ. **Оценка - "хорошо".**

Говядина тушеная, 1 сорта ("Агропродукт", с. Росохач)

Мясо жестковатое, содержит много грубой соединительной ткани, выплавленного жира. Запах и вкус свойственные тушеной говядине с пряностями, но привкус старого мяса портит общее впечатление от продукта. Мясной сок светло-коричневого цвета, мутноватый, с большим количеством взвешенных белковых веществ в виде хлопьев. **Оценка - "удовлетворительно".**

Говядина тушеная,1 сорта ("Гайсинский консервный завод", г. Гайсин)

В среднем каждая банка содержит: один-два небольших кусочка мяса, два-три листочка лаврового листа, столовую ложку крупно нарезанного лука и моркови, две-три столовые ложки говяжьего жира и много мясного сока. Содержимое банки пахнет лавровым листом и старым мясом. Мясо жесткое, содержит много грубой соединительной ткани. Много жира и лаврового листа, от которого горчит мясной сок мутный, обесцвеченный, с хлопьями белковых веществ. **Оценка - "удовлетворительно".**

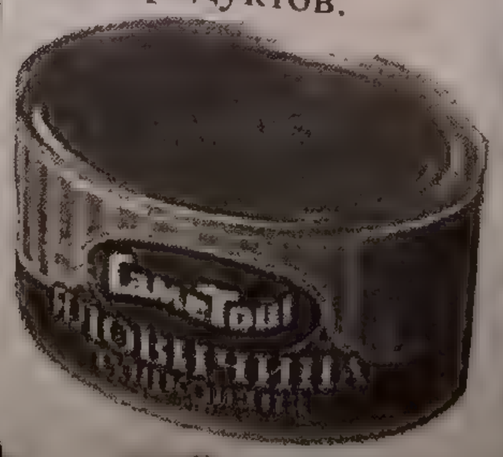
Цена и качество

По результатам сравнительных испытаний образцов консервов мясных "Говядина тушеная" оценку "очень хорошо" получила продукция ОАО "Каменец-Подольский Мясоконсервный комбинат" - говядина тушеная высшего и первого сортов. Цена этих консервов выше, чем у всех остальных тушенок, участвовавших в тесте, но не намного. А вот качество заметно отличается от всех остальных. Поэтому разница, которая отделяет самую дорогую от самой дешевой консервы (за каждые 100 г продукта), с лихвой компенсируется ее высокими вкусовыми качествами. Если все же эта ценовая разница велика для вас - есть "хорошие" тушенки производства АО "Одесский мясоперерабатывающий завод" и ПКФ "Эос Плюс", г. Одесса, а также говядина тушеная, высший сорт, производства АО "Винницамясо", г. Винница.

Советы хозяйкам

Предметом данного сравнительного тестирования являются мясные консервы "Говядина тушеная" - продукция, которая пользуется довольно большим спросом у населения. Этот продукт остается неизменным спутником туристов, командировочных, путешественников и просто почитателей быстрой и, по возможности, вкусной еды.

Запах и вкус должны быть, согласно ГОСТу 5284-84 "Консервы мясные "Говядина тушеная": "Свойственные тушеной говядине с пряностями, без постороннего запаха и привкуса". Внешний вид и консистенция мяса должна была отвечать следующим требованиям: "Мясо кусочками, в основном, массой не менее 30 г, сочное, неперевареное; без костей, хрящей, сухожилий, грубой соединительной ткани, крупных кровеносных сосудов, лимфатических и нервных узлов". Внешний вид мясного сока должен быть следующим: "В нагретом состоянии цвет от желтого до светло-коричневого, с наличием взвешенных белковых веществ в виде хлопьев. Допускается незначительная мутноватость мясного сока". Таким образом, руководствуясь нормативными характеристиками и своими собственными впечатлениями, пробанты следующим образом оценили органолептические показатели, предложенных им тест-продуктов.



Чтобы мясо получилось мягким, его нужно на несколько часов положить в молоко

Кулинарный гороскоп

Любимый человек может оказаться в тупике, и только вы сможете помочь ему в сложившейся ситуации. Овен ест когда угодно и где угодно. Поэтому ему можно посоветовать почасовую диету. Ему полезна рыба (но только не рыбные консервы, которых ему надо избегать). Из молочных продуктов лучше всего употреблять сыры, творог, из фруктов - бананы и изюм.

Постарайтесь удержать наступающие эмоции под контролем, иначе вас ждут весьма своеобразные приключения. В любви вы можете оказаться ревнивыми, требовательными и эгоистичными. Тем не менее, на вас будут смотреть исключительно влюбленными глазами. Тельцу рекомендуется есть побольше овощей - свеклу, морковь, картофель, цветную капусту.

Ваши отношения с любимым человеком имеют шанс измениться, причем в том числе - и в лучшую сторону. Они могут стать гармоничными и наполненными взаимопониманием, если вы благополучно минуете искушение в выходные дни. Близнецам полезны гороховые и фасолевые блюда, а также кушанья из баклажанов и листьев репы. Из фруктов рекомендуются груши и оливки.

В сфере личной жизни все может перевернуться с ног на голову: те отношения, которые казались прочными и стабильными, рассыпаются на глазах, а другие, в которых вы не видели перспективы, расцветают и стабилизируются. Рак - чрезвычайно чувствительная и интуитивная натура, большой гурман. Лучше всего для него - есть чаще и малыми дозами.

Постарайтесь сохранять равенство в отношениях, не стремитесь занимать постоянно доминирующую позицию. Это не только нечестно, но и крайне утомительно. Лев в питании позволяет себе много лишнего, поэтому ему необходимо следить за своим весом. Рекомендуется строгая диета. Из фруктов - апельсины, инжир. Запрещается жирная пища, темное мясо и кондитерские изделия.

Живите здесь и сейчас. Не тратьте времени на опасения о будущем или, того хуже - сожаления об ушедшем. Слишком хороши будут дни этой недели - спокойные, гармоничные, полные нежности. Вы получите шанс оценить, что на самом деле значит для вас любимый человек. Деве аналитические способности помогают правильно выбрать диету. Овощи должны быть вареными. Полезны овсянка и макароны. Можно использовать приправы из ароматических трав - тмина, мяты, корицы, чабера, цикория.

Выяснение отношений не принесет никакого результата, а ваша обиженная физиономия лишь рассмешит окружающих. Не ставьте себя в нелепое положение. Лучше отдохните в компании друзей, можно - без любимого. В нашем меню непременно должны присутствовать хлеб, рис и спаржа. Из фруктов - персики и абрикосы. Полезные ягоды - клубника и смородина.

В начале недели хорошо менять имидж, он легко сменится и обновка органично ляжет на ваше я. Преображение поспособствует успеху в отношениях. Среда - благоприятный день для свиданий. В субботу возможны ссоры по пустяковым поводам. Скорпион любит вкусно поесть, забывая, что и в еде, и в напитках ему необходима умеренность.

В вас сильны будут собственнические настроения, что несколько некстати, поскольку именно сейчас в вашем партнере может проснуться жажда свободы, и вы будете находиться в перманентном конфликте. Если у вас хватит мудрости и терпения, вас ждет обновление чувств и гармоничные отношения. Стрельцу рекомендуется телячья печень с добавлением майорана, мальвы, шалфея, а также спаржа.

В понедельник желательно контролировать свои эмоции. Крайне не рекомендуется давить на жалость. Постарайтесь не проявлять подозрительности, это вызовет напряжение. Рекомендуются в меню мясо, сырые овощи. Полезна толченая скорлупа яиц. Из ягод предпочтительны черешня, голубика, ежевика, а из фруктов - айва; из овощей - спаржа, шпинат, редька, чечевица.

Ваш взгляд на этой неделе будет иметь особую силу. Есть вероятность обновления старых отношений. Но это время не слишком подходит для принятия каких-то серьезных решений, потому лучше пока все обдумайте, решать будете после. В ваше ежедневное меню должны входить свежие фрукты, твердые сыры, зелень, горчица, орехи, миндаль, морская рыба. Сахар лучше заменить медом.

Никаких решающих разговоров и выяснения отношений на этой неделе проводить нельзя. Довлеющий стиль поведения также неприемлем. Продемонстрируйте понимание и заботу - это позволит с куда меньшими усилиями добиться своего. Рыбы должны больше, чем другие, избегать алкоголя. Полезны каши из необработанного зерна, яблоки, семечки подсолнуха. Ранней весной следует употреблять побольше шпината и редиски. Из трав полезны морские водоросли, морская капуста, огуречник аптечный.

Моя кухня

№45(87)

– Как ваша фамилия?
– Фрунзик не понял.
– Вы глухой?
– Сколько раз я должен это повторять?!!

* * *

Криминальная хроника. В ночь с 19-го на 20-е был ограблен склад. Похищено 1000 блоков сигарет и 200 кг моркови. Сотрудниками милиции разыскивается кролик, страдающий кашлем.

Письма можете направлять по адресу: moia-kuhnya@bk.ru

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, комн. 901.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5
Подписной индекс: 15955
Тел.: 8 (8342) 24-45-46, 24-81-90
E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс»
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»: г. Пенза, 440052, ул. Гоголя 51/53.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Заказ 1624 Тираж 29250
Дата выпуска номера 17.11.2003 г. Цена свободная
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-15859
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс"
Тел.: (8 834) 24-45-46.

Как купить настоящий «Кагор» с.30

Моя кухня

Тираж 31000

№48(90)

Французская диета для здоровья

с.7

Витаминные напитки

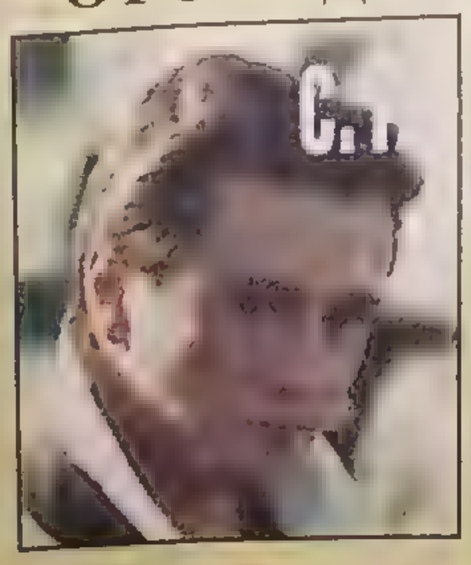
с.27

Хурма
Вылечит
от инфаркта

с.28

Гороскоп,
сканворд,
анекдоты

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ



с.4

Сергей Безруков:
Мясо кусочками в фольге

В номере:

Суп гороховый ..... с. 5
Суп с крупой ..... с. 5
Итальянский суп-лапша ..... с. 5
Травы от ожирения ..... с. 7
Чай для похудения ..... с. 7
«Лунная закуска» ..... с. 8
Боб чорба ..... с. 8
Цимес ..... с. 8
Фасоль по-гречески в горшочке с.8
Кекс с сухофруктами ..... с. 12
Помидоры по-гречески с брынзой ..... с. 12
Салат из моркови с орехами ..... с. 12
Картофельные галушки ..... с. 14
Сосиски в слоеном тесте ..... с. 14
Пирог с квашеной капустой ..... с. 14
Уха генеральская ..... с. 14
Белокочанная капуста с грибами ..... с. 14
Трюфели ..... с. 16
Хворост ..... с. 16
Мясо кусочками в фольге ..... с. 17
Отварной картофель с тмином ..... с. 19
Колбаса жареная с яйцом ..... с. 19
Пельмени с картошкой ..... с. 19
Филе ершей жареное ..... с. 19
Блюдо для коньяка ..... с. 21
Салат из языка с.21
Сладкие орешки ..... с. 21
Салат фасолевый ..... с. 22
Мясо с помидорами ..... с. 22
Сладкий бутерброд с яблоками с.22
Бутерброды «Полосатые» с.22
Картофель в молочном соусе ..... с. 22
Солянка рыбная по-домашнему ..... с. 22
Напиток из рябины ..... с. 27
Напиток из шиповника ..... с. 27
Напиток из черники и мяты ..... с. 27
Морковный сок с лимоном ..... с. 27
Напиток из сушеной черной смородины ..... с. 27
Сироп из чеснока с.29

Пряная азбука

Кайса - целые засушенные абрикосы без косточек (выход сушеных абрикосов без косточек из 1 кг сырья составляет 200 г). Снять с косточки мякоть абрикоса и поместить в нее ядро того же абрикоса. Пищевые достоинства продукта увеличиваются во много раз.

Курага - засушенные половинки абрикосов (выход сушеных абрикосов без косточек из 1 кг сырья составляет 200 г). Курага по химическому составу близка свежим абрикосам. Энергетическая ценность ее составляет 272 ккал. Легкоусвояемые сахара кураги примерно поровну представлены глюкозой, сахарозой и фруктозой. Содержание минеральных веществ в кураге таково (в мг%): калия - 1717, магния - 105, кальция - 160, фосфора - 146, железа - 12, натрия - 171. Диетические свойства кураги обусловлены главным образом значительным преобладанием солей калия над солями натрия. Противоотечное, мочегонное действие густых настоев и отваров из кураги без сахара известно давно. Их широко используют в комплексной терапии многих заболеваний сердечно-сосудистой системы и почек. Часто курага оказывается полезной для больных сахарным диабетом. Правда, сушеные абрикосы лучших таджикских и узбекских сортов, содержание сахара в которых более 80 %, при этом заболевании противопоказаны. С большой пользой курагу включают в так называемые магниевые диеты, применяемые для лечения гипертонической болезни и алиментарных форм малокровия. Сравнительно негрубая клетчатка кураги после замачивания и тем более отваривания, не задерживаясь долго в желудке, умеренно возбуждает перистальтику кишечника. Курага довольно бедна витаминами, но и в небольших количествах те, что содержатся в ней, помогают поддерживать должный баланс этих веществ в организме, особенно в зимне-весенний период. Курагу перед употреблением перебирают, удаляя посторонние примеси, тщательно промывают в теплой воде, несколько раз меняя ее. Промытую курагу заливают теплой водой и оставляют для набухания на 2-3 ч. Для приготовления пюре набухшую курагу варят 15-20 мин. в той же воде, в которой она набухала, затем протирают, добавляя отвар.

Вареные мясо и рыбу, используемые для салатов или заливного, нужно после готовности подержать в бульоне 10-15 минут. Они получатся более нежными.

Белая ворона

У пещерных людей была отличная диета

Рацион пещерного человека способствовал сохранению здоровья. К такому выводу пришли канадские ученые, на практике испытавшие диету, которой придерживались наши далекие предки. За две недели содержание "вредного" холестерина в крови добровольца снизилось на 33 процента.

По мнению самого добровольца, диета была не самой приятной, но вполне сносной. Исследователи рассказали, что на день приходилось 2500 калорий и очень высокое, порядка 100 граммов, содержание пищевых волокон. Естественно, что в ней был минимум холестерина, ведь такие продукты, как мясо, масло и сыр были исключены.

По словам доктора Дэвида Дженкинса из больницы Святого Михаила при университете Торонто, положительные изменения при этой диете появились очень быстро - уже через неделю после ее начала. Снижение уровня холестерина было больше, чем при использовании специальных лекарств или современных диет с низким содержанием жира.

Клаудиа Шиффер учится готовить

Топ-модель Клаудиа Шиффер решила научиться готовить и попросила известного лондонского шеф-повара Антона Моссимана дать ей пару уроков.

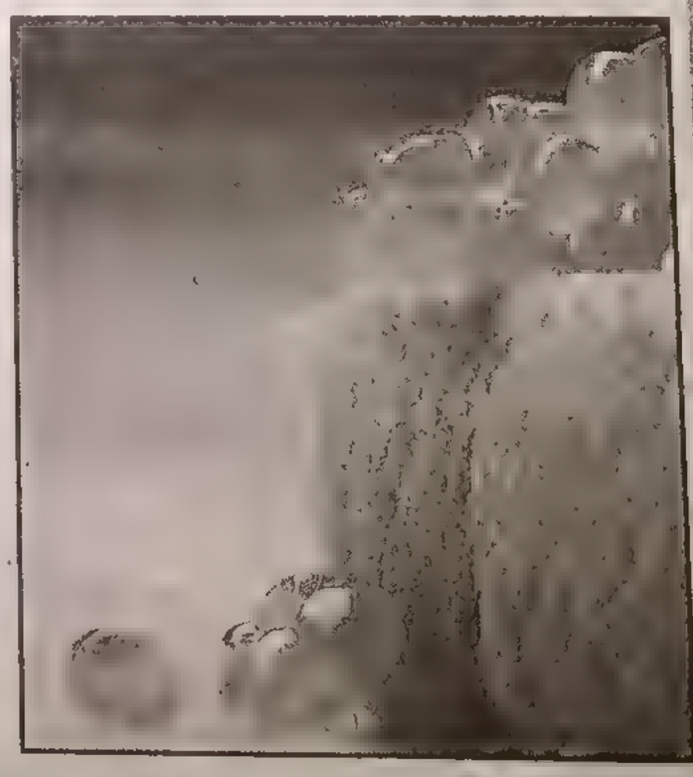
Моссиман, швейцарец по происхождению, сейчас считается лучшим поваром в столице Великобритании. Он является владельцем шикарного ресторана, расположенного в фешенебельном районе Найтсбридж.

По словам друзей, Клаудия с одинаковым рвением учится орудовать лопаточкой и взбивать первоклассное суфле. Топ-модель временно сменила подиум на кухню из-за своего теперешнего друга, который любит вкусно поесть.

О красной икре

У красной икры есть свои достоинства, которые позволили ей занять достойное место среди деликатесов: хотя она и дешевле черной, но по вкусовым и питательным качествам не менее ценна. Причина кроется в том, что рыб лососевых пород пока достаточно. Если черная икра была особенно популярна на юге России, то красную любили в Сибири и на Дальнем Востоке. В последние десятилетия деликатес обрел своих поклонников в Европе и Америке, но по популярности она все же не может сравниться с черной, оставаясь по-прежнему "русской диковинкой". А вот жители японских островов предпочитают сырую красную икру в сочетании с другими продуктами.

В отличие от икры осетровых, которую готовили несколькими способами (ястычным, сушение, вяление, паюсной или зернистой), красная икра была и остается зернистой. Главное при переработке продукта - неукоснительное соблюдение процедуры. Так, икру из рыбы следует извлекать только в течение первых четырех часов после вылова, а раствор (тузлук) должен быть определенной концентрации, причем рассол должен настаиваться не менее 10-ти дней. Красноикорный табель о рангах признает первенство за кетовой икрой. Цвет ее оранжевый с красным проблеском, икринки довольно мелкие, пленочка тонкая, эластичная. Если икра совсем бледная или желтая, то это означает, что она перезрела, низкого вкусового качества. Второе место удерживает икра горбуши; ее икринки оранжевого и светло-оранжевого цвета. Икра нерки имеет своеобразный вкус, который многим россиянам не совсем по нраву, а вот европейцы, наоборот, считают ее лучшей; цвет икры темно-красный.



В любом случае, икру, будь то черная или красная, едят охлажденной маленькими ложечками и без хлеба, так как бутерброд с икрой сводит на нет истинный вкус продукта, да к тому же плохо усваивается организмом. Классическая подача икры - в стеклянной икорнице, которую в свою очередь ставят на колотый лед в подикорницу.

Свое мнение о газете вы можете высказать в любое удобное для вас время по ***речевому почтовому ящику,*** *номер которого* ***38-72-31*** *(для иногородних - код г. Саранска 834-2).*

Рецепты читателей

Ореховые трубочки

Здравствуйте! В нашей семье любят готовить ореховые трубочки. Тем более что теперь нам не надо покупать их на рынке.

Елена Сергеева, г. Волгоград

Масло сливочное 150 г, сметана 1 стакан, мука пшеничная 3 стакана, орехи грецкие 2 стакана, песок сахарный 1 стакан, мед 1 ст. ложка, корица по вкусу.

Разотрите сливочное масло примерно в течение 15 минут, затем добавьте сметану и размешивайте минуты 2-3. Затем понемногу добавляйте пшеничную муку (1,5 стакана) и замесите тесто. Полученное тесто выложите на доску, добавьте еще столько же муки и продолжайте вымешивать 7-10 минут. Для начинки пропустите очищенные грецкие орехи через мясорубку, добавьте сахар, мед, корицу и все перемешайте. Готовое тесто разделите на 16-18 одинаковых кусочков. Каждый кусочек теста раскатайте на полоски так, чтобы один конец был несколько расширен. Поверхность теста смажьте маслом, на каждый кусочек положите начинку. Сверните полоски трубочкой, начиная с широкого конца. Готовые трубочки положите на смазанный маслом противень и поставьте в духовку на 20-30 минут. Экспериментаторам можно порекомендовать добавить в начинку мытый изюм, который также надо затем промолоть. Изюма надо брать столько же, как и грецких орехов или половинную дозу.

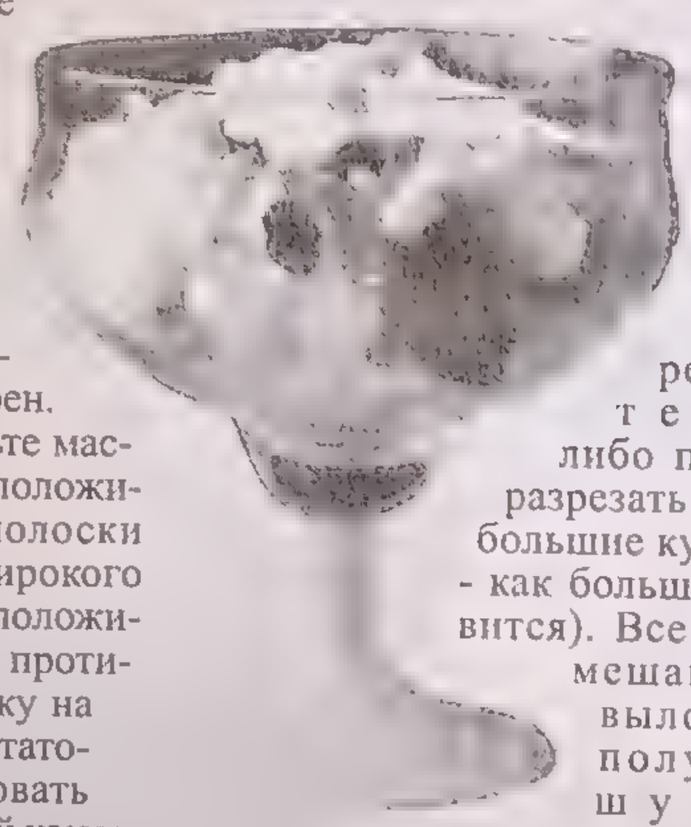
Мороженое в апельсине

Покупая мороженое, я со своим горем не спешу съесть его на улице. Вот что мы нафантазировали с ним в домашних условиях.

Инна Мельникова, г. Оренберг

Мороженое сливочное 200 г, апельсин 2 шт., орехи 20 г.

Апельсин или грейпфрут вымойте и вытрите насухо, а затем разрежьте поперек. Из каждой половинки аккуратно выньте съедобную часть, если есть зернышки - обязательно удалите! Мякоть нарежьте острым ножом, стараясь не слишком активно выдавливать сок. В слегка размягченное сливочное мороженое положите нарезанную мякоть и добавьте измельченные грецкие орехи (орехи можно растолочь, натереть на терке либо просто разрезать на небольшие кусочки - как больше нравится). Все перемешайте и выложите получившуюся массу в кожуру. Сверху полейте соком, который-таки выделился при нарезании фруктов, и поставьте в морозилку.



Мясо с бананами

Это блюдо для тех, кто любит мясо, то есть для ваших дорогих мужчин. Если вы приготовите мясо с бананами, то Ваша сильная половина исполнит любое ваше желание.

Ирина Аверина, г. Москва

Мясо 600 г, сливочное масло или маргарин 2 ст. ложки, яйцо 1 шт., яичный желток 1 шт., банан 2 шт., лук 1 шт., сливки 3 ст. ложки, мука 1 неполная ст. ложка, хрен тертый 1 ст. ложка, сахар 1 щепотка, соль по вкусу, перец по вкусу, сухари панировочные 2 ст. ложки.

Возьмите хорошую говяжью вырезку, нарежьте тонкими кусочками и отбейте молотком. Обжарьте мясо с обеих сторон в течение 6-8 минут, а потом отставьте на время в сторону. На другой сковородке поджарьте мелко нарезанный лук. Затем очистите бананы, разрежьте их пополам (вдоль и поперек, так, чтобы из каждого банана получилось четыре дольки), обваляйте их в муке, посыпьте солью и перцем, затем обмакните в яйце, обваляйте в панировочных сухарях и тоже обжарьте на той же сковороде, где вы жарили лук. Мясо посолите и поперчите, затем сливки смешайте с тертым хреном и желтком и, помешивая, соедините с соусом, оставшимся от жарки мяса (скажу по секрету, что можно добавить немного воды). Получившийся соус посолите, поперчите, положите немного сахара и вылейте в мясо. Немного потушите - до первых бульков, и подавайте на стол. Бананы подаются отдельно, в качестве гарнира.

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Мы предлагаем Вам принять участие в новом конкурсе газеты "Моя кухня". Для этого нужно составить праздничное новогоднее меню в рецептах. Вы можете нам звонить и писать (в том числе и по электронной почте). Наш речевой почтовый ящик 38-72-31. Приз - две замечательные книги по кулинарии!

Итоги конкурса мы подведем в январе.

Вареное мясо будет сочным, если его закладывать в кипящую воду, а затем варить при слабом кипении бульона

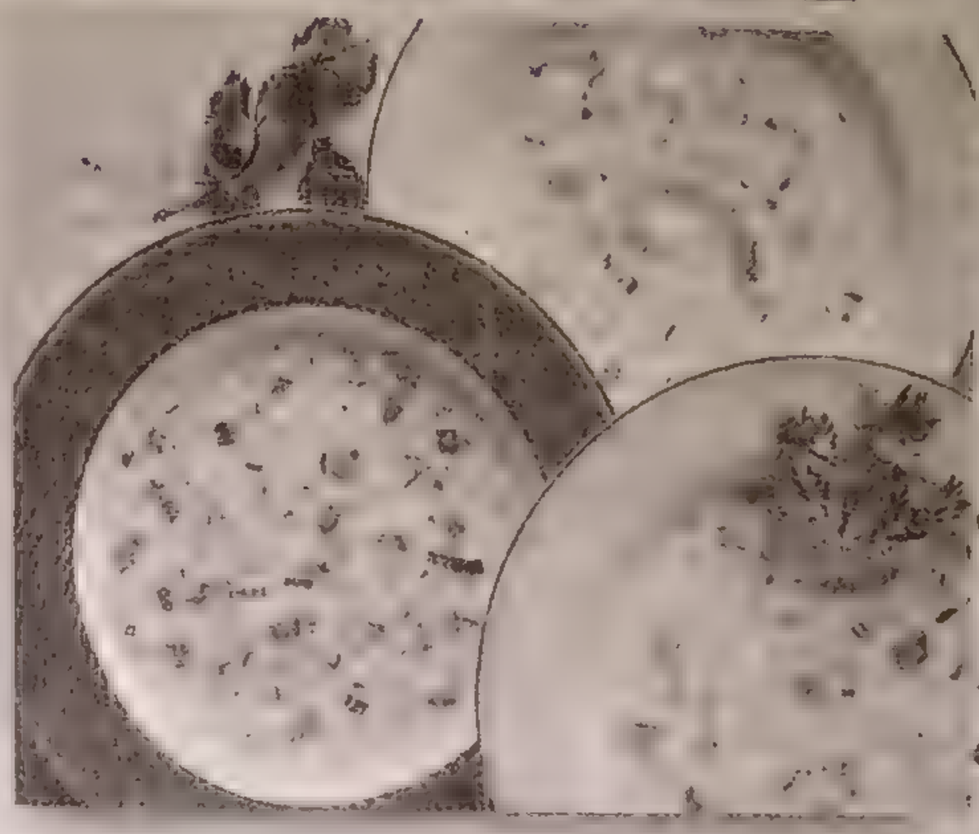
СУПЫ С КРУПАМИ

На первое

Суп гороховый

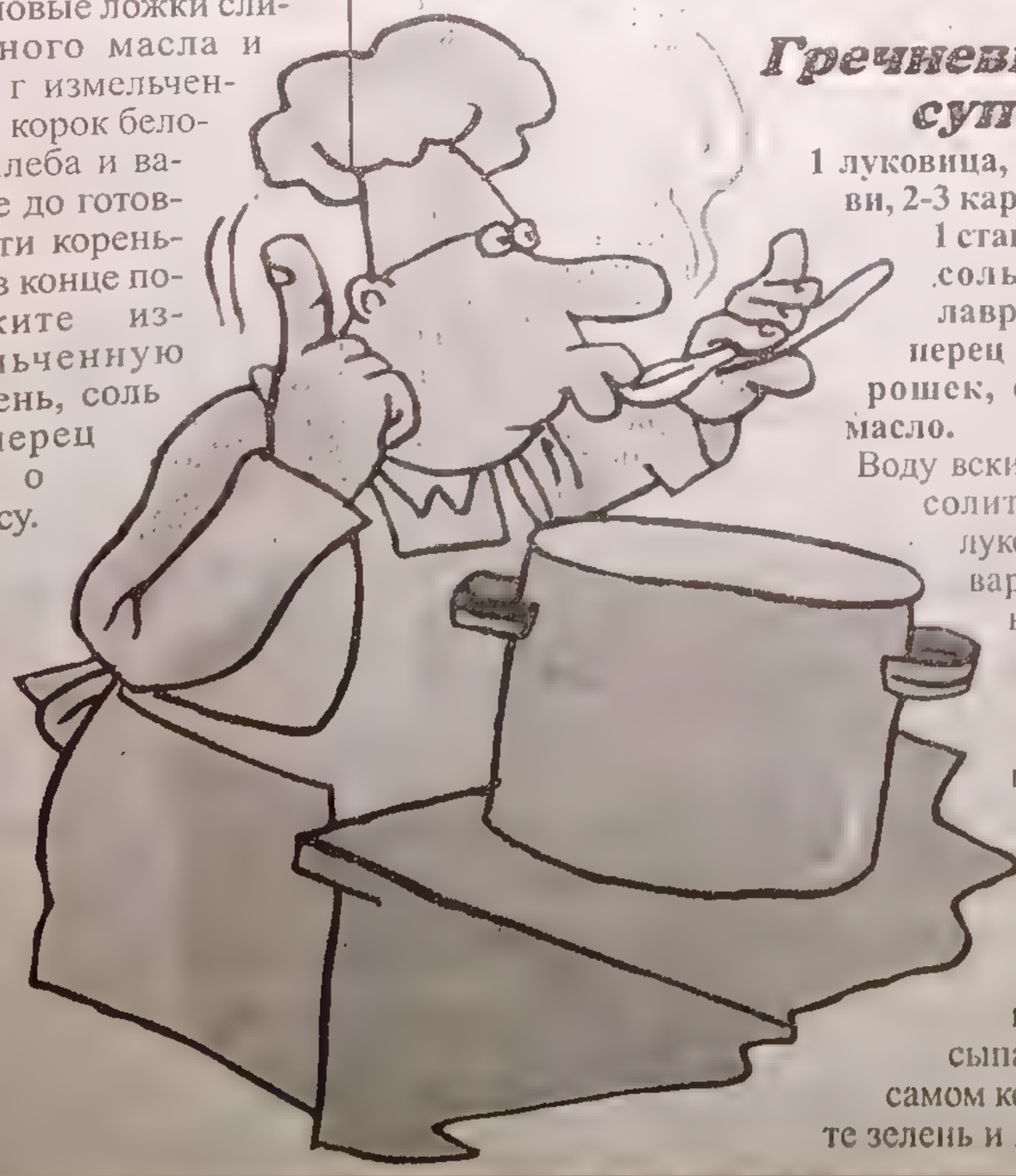
25 г костей ветчинных, 100 г костей мясных, 20 г моркови, 20 г лука, 70 г гороха лущеного, 5 г томат-пюре, 5 г сала свиного, 10 г муки, лаврового листа, зелени.

Из мясных и ветчинных костей сварить бульон. В перебранный и промытый горох положить нарезанную вдоль на 2-4 части морковь и варить горох до пюреобразной консистенции. Лук мелко нарезать и спассеровать на свежем свином сале. Подготовленный горох соединить с горячим процеженным бульоном (морковь удалить) и, когда суп закипит, добавить лук, белый соус, специи (лавровый лист, перец), посолить и варить 15-20 минут. Отдельно можно подать мелко нарезанные и подсушенные гренки. Так же можно приготовить суп с ветчиной, копченой свиной грудинкой или корейкой. Суп гороховый можно варить на воде.



Суп с крупой

Замочить на ночь 150 г перловой и овсяной крупы, утром воду слейте, крупу залейте кипятком и варите 1,5- 2 часа. Затем положите в отвар измельченную морковь (2 шт), корень петрушки, репчатый лук (1 шт), корень сельдерея, 2 столовые ложки сливочного масла и 200 г измельченных корок белого хлеба и варите до готовности кореньев, в конце положите измельченную зелень, соль и перец по вкусу.



Гречневый суп

1 луковица, 2-3 моркови, 2-3 картофелины, 1 стакан гречки, соль, зелень, лавровый лист, перец черный горошек, сливочное масло.

Воду вскипятить, посолить, бросить луковицу, пусть варится, пока вы чистите и режете овощи. Бросаете морковь, картофель, лавровый лист, перец. Гречку промываете и высыпаете в суп. В самом конце бросаете зелень и масло.

Итальянский суп - лапша

1 луковица, 100 г моркови, 100 г зеленого лука, 100 г цуккини, 1 стакан белого вина, 1 ч. ложка базилика, 2 ст. ложки томат-пасты, 3-4 томата, 3/4 л овощного и мясного бульона, 100 г ветчины, 200 г отварной вермишели (ракушек), соль, молотый черный перец, 1-2 г кайенского перца, 1-2 г сахара, 3-4 ст. ложки тертого сыра, 1 2 пучка базилика.

Подготовить и нарезать зеленый лук полосками, цуккини и морковь - мелкими кубиками. Положить овощи в посуду, добавить белого вина, специи, готовить 8-10 минут при уровне мощности 10. Размешать томат-пасту, томаты очистить, вынуть семечки, нарезать кубиками, положить в смесь. Все это полить овощным или мясным бульоном, добавить мелко нарезанную ветчину. Накрыть посуду крышкой и готовить еще 6-8 минут при уровне мощности 10. Добавить вермишель, соль, перец, сахар, готовить при уровне мощности 10 6-8 минут.

Вынув из бульона вареный язык, сразу же опустите его в холодную воду - так вы легко снимете кожу.

ЕСЛИ ГОТОВИТЬ ИЗ СЫРА

Клецки из сыра

Хочу предложить рецепт, который подсказала мне моя подруга. Это блюдо годится и для будней, и для праздников.

Инна Тужилкина, г. Пенза

40 г сыра голландского, 50 г крупы манной, 15 г масла сливочного, 100 г воды или молока, 30 г яйца, 30 г сметаны.

Заварить густую манную кашу (на 1 кг крупы 2 л воды). Для этого в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) добавить сливочное масло и при непрерывном помешивании веселкой всыпать манную крупу и варить 5-7 минут. Вместо воды для заварки каши можно использовать молоко, мясной бульон или сыворотку, получаемую при изготовлении творога. Когда каша остынет примерно до 30-40°, добавить сырые яйца и натертый сыр, все хорошо перемешивать до тех пор, пока масса не станет однородной. Из массы приготовить клецки. Готовые клецки подавать горячими со сливочным или топленым маслом либо со сметаной в фарфоровом салатнике или небольшой глубокой тарелке. Сметану доложить при подаче в посуду с горячими клецками или подать отдельно в соуснике.

Гадазелили

Моя бабушка родом с Кавказа, поэтому нашей семье знаком этот рецепт. Предлагаю вам попробовать его приготовить.

Геля Проклова, г. Самара

600 г сыра сулугуни, 1 стакан молока, 1/2 столовой ложки мелкорубленой зелени мяты.

Молодой сыр сулугуни, свежий или соленый, нарезать тонкими ломтиками, опустить в сотейник с горячим молоком и прогреть, не доводя до кипения, пока он не превратится в тягучую массу. Прогретый сыр переложить в другую посуду, посыпать мелкорубленой мятой, смешать и оформить в виде лепешек (по одной на порцию). Подать лепешки в глубокой десертной тарелке, полив молоком, в котором сыр прогревался.

Лепешки с сыром

Это блюдо очень любит мой муж, хотя оно, наверное, больше восточное, нежели русское. Попробуйте, не пожалеете!

Татьяна Пронина, г. Ижевск

200 г сыра, 1 ст. кипяченой воды, 3 ст. муки, 1 г соли, 2 ст.л. растительного масла.

Воду посолить, добавить муку и замесить тесто. Раскатать не очень тонкие лепешки, одну сверху посыпать тертым сыром, накрыть другой лепешкой. Выпекать на раскаленной сковороде на растительном масле.

Суфле из сыра

Я готовлю это блюдо очень давно. Предлагаю и вам его приготовить.

Николай Стешин, г. Москва

25 г сыра, 2 яйца, 100 г соуса, 10 г масла сливочного.

Приготовить молочный соус средней густоты на сливочном масле и охладить до 6-7°С, после чего добавить в него сперва яичные сырые желтки и тертый сыр, а затем, непосредственно перед выпеканием, аккуратно перемешивая без резких движений, ввести взбитые в плотную пышную пену яичные белки. Приготовленную массу положить на смазанную сливочным маслом сковороду, разровнять поверхность, посыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и запекать в жарочном шкафу в течение 15-20 минут. Готовое суфле должно быть пышным, с зажаренной верхней корочкой.

Подать суфле немедленно после запекания, хранить его нельзя.

Сырные палочки

Как-то в магазине я увидела сырные палочки за "бешеную" цену, и впоследствии нашла недорогой способ их приготовить. Хочу поделиться с вами этим рецептом.

Марина Володина, г. Екатеринбург

Творог - 200 г, сыр - 150 г, яйцо - 2 шт., зелень, чеснок, масло растительное.

200 г хорошего творога, размять, натереть туда 150 г твердого сыра, вбить 2 яйца, нарезать много разной зелени и чеснока. Потом раскатать тесто на тоненькие палочки и поджарить их в кипящем растит. масле.

Чтобы панировка держалась лучше, можно добавить в нее немного растительного масла.

Диета

Французская Диета ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Великий французский диетолог Ростан Шарль предлагает систему питания, которая гарантирует Вам долголетие.

- Запрещается употреблять консервированные продукты.

- Необходимо резко сократить употребление соли, а также разнообразных острых приправ и специй (перец, горчица, уксус).

- Рекомендуется не включать в меню биологически мертвые продукты такие как мясо, животные жиры, сахар. При этом надо резко ограничить употребление молока и молочных продуктов.

- Для здоровой женщины рекомендуется употреблять ежедневно не меньше 50 процентов злаков (каши), другая половина - это овощи и фрукты как в сыром так и вареном виде. Для больных и стареющих женщин рекомендуется стопроцентное употребление злаков (жидкие каши на воде с минимальной добавкой поваренной соли).

Предлагается таблица продуктов, которую составил врач-диетолог Ростан Шарль, лауреат Нобелевской премии.

ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ

Крупы пшеничные (5),
крупы кукурузные (5),
крупы овсяные (при неврозах),
крупы ячменные (5),
крупы гречневые (5),
рис (4, необходимо поджаривать на сковороде для разрушения химической насыщенности),
крупы манные (3)

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

Абрикосы свежие (5),
абрикосы сушеные (5),
виноград (4),
вишни (3),
клубника (4),
изюм (3),
смородина красная (5, имеет противорадиационные качества),
персики (4),
чернослив (4),
малина (4),
черная смородина (5),
яблочный сок,
свежий (4),
грецкие орехи (4 летом, зимой - 5),
лук репчатый или зеленый (4),
мед (3, зимой - 5),
петрушка (5),
черемша (3),
сельдерей (5, противораковый),
морковь (4),
редиска (3),
свекла (4, противораковое действие),
капуста цветная (3),
капуста квашенная (4),
дыни (4),
арбузы (4),
кабачки (3),
апельсины (4),
мандарины (4),
лимоны (5)

УСЛОВНЫЕ ПРОДУКТЫ

Хлеб (2, лучше сухари),
мука (3),
горох (2, не употреблять больше одного раза в неделю,
фасоль (3),
грибы (1),
чай любой кроме зеленого (1),
молоко (1, лучше только детям),
простокваша, кефир (2),
сыр (1),
масло сливочное (0,1, не больше одного раза в неделю),
мясо индейки (0,1, бульоны запрещается).

ТРАВЫ ОТ ОЖИРЕНИЯ

Приготовить следующую смесь лекарственных растений: *цикорий обыкновенный, корень 20 г, крушина ломкая (кора) 15 г, петрушка кудрявая (плоды) 15 г, одуванчик лекарственный (листья) 15 г, кукурузные рыльца 15 г, мята перечная (трава) 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) 10 г.*

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить вечером в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять ночь, процедить и пить при ожирении по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1,5-2 месяцев.

ЧАЙ ДЛЯ ПОХУДАНИЯ

Приготовить сбор следующего состава: *береза белая (почки) 25 г, ромашка аптечная (цветки) 25 г, зверобой продырявленный (трава) 25 г, бессмертник песчаный (трава) 25 г.*

Все тщательно перемешать и истолочь в ступке в тонкий порошок. Взять 1 ст. ложку порошка, залить в фарфоровом чайнике 0,5 л кипятка, настоять 12-15 мин. и пить утром и вечером по чайному стакану (желательно добавлять по 1 чайной ложке меда) при ожирении. После вечернего приема чая до утра ни пить, ни есть.

При приготовлении салатов нельзя соединять теплые продукты с холодными, иначе салат очень быстро испортится.

«Лунная закуска»

100 г фасоли, 2 сладких перца, 2 помидора, 1 баклажан, 100 г сыра, специи, соль по вкусу.

Взять питу для пиццы, положить ее в специальную форму или противень. На питу положить фасоль, сладкий перец, томаты и баклажаны (предварительно мелко порубленные). Питу предварительно смазать растительным маслом, чуть-чуть томатным соусом. Затем посыпать питу мелко нарубленной зеленью, засыпать сыром, желательно твердым и острым. Можно чуть-чуть поперчить красным перцем. Подавать с пивом.

«Тройка»

Фасоль 250 г, пшеница 125 г, томатный соус 200 г, 1-2 крупные луковицы, сладкий перец крупный 1 шт., мука 4 ст. ложки.

Фасоль почти разварить, пшеницу хорошенько прожарить на сковородке (вариант: отварить, потом прожарить). Лук порезать тонкими полукольцами, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить мелко порезанный перец, дать подрумяниться. Залить томатом, потушить 10 мин., влить стакан кипятка, посолить и добавить все специи - чуть больше, чем по вкусу, заложить фасоль и пшеницу. Тушить, не накрывая, почти до полного выпаривания воды, посыпать мукой, перемешать тщательно и поставить в разогретую духовку на средний огонь на 20 мин. Подавать с пылу с жару к темному пиву. Фасоль (обязательно черную), не замачивая, варить до кондиции, просто периодически доливая холодную воду. В итоге воду просто выпарить, ничего не сливать. Пшеницу жарить, постоянно помешивая, - легко пригорает. Чем острее - тем вкуснее!

Боб чорба

Фасоль (можно консервированную) 100-200 г, лук 1 шт., красный сладкий перец 1-2 ч. ложки, томат-паста 1 ст. ложка, жгучий перец - маленький кусочек.

Сухую фасоль замочить на ночь. Утром слить воду, промыть, залить чистой водой и поставить варить до мягкости (2-3 часа). Консервированная варится быстрее - 1,5-2 часа. Можно готовить на

мясном бульоне или с поджаренной колбасой. Затем мелко нарезать лук, обжарить его в растительном масле, добавить в него красный перец, пожарить 1-2 мин., добавить немного томат-пасты или нарезанный помидор. Потушить все вместе еще 2-3 мин. и соединить с фасолью. Добавить немного жгучего перца и сушеной мяты. Если есть, добавить болгарскую приправу шарина-сол.

Фасоль по-гречески в горшочке

300 г красной фасоли, 5 средних луковиц репчатого лука, 30 г растительного масла, перец молотый - красный и черный, соль.

На ночь замочить фасоль в кастрюле с толстыми стенками (минимум на 12 часов), отварить до мягкости. Откинуть на дуршлаг (отвар вылить в отдельную посуду). Обжарить лук, нарезанный кольцами, в масле, добавить соль и перец. Выложить в горшок или кастрюлю с толстыми стенками слоями фасоль и лук, причем верхний слой должен быть из фасоли. Залить отваром от фасоли, добавить остатки масла и запечь в духовке (примерно 20-30 минут).

Цимес

1 стакан темной или рябой фасоли, 2 головки лука, 2 чайные ложки томат-пасты или томатного сока, лавровый лист, соль, сахар, черный перец, мука.

Фасоль перебрать, вымыть и залить холодной водой. Часа через три поставить варить, но без соли. Лук нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле с ложкой муки, развести отваром от фасоли и томатной пастой. Полученный соус приправить сахаром, солью, черным перцем и с лавровым листом (пропорции по вкусу). Полученным соусом залить отваренную фасоль, при необходимости добавить отвар от фасоли. Фасоль с соусом тушить (лучше в казанчике) 30 минут. Перед окончанием приготовления (тушения) цимеса добавить мелко рубленные грецкие орехи.

Вам необходимо заменить майонез? Смешайте сметану, желток сваренного вкрутую яйца и немного горчицы.

Национальная кухня

Австрийская кухня

В XV столетии венская кухня считалась лучшей в Европе. Венская кухня дала много рецептов мучных блюд: это и рулеты, и рожки, и многие виды печенья, и омлеты с начинкой. Из стран, расположенных в Альпах, пришли клецки, из придунайских долин - гуляш и красный перец, а из Турции - сладости и культ кофе. Венская кухня - результат многовекового смешения нравов, обычаев и вкусов и пользуется большой популярностью. По свидетельству одной из венских газет, австрийцы свели потребление говядины до минимума и заменили ее свининой.

Штрудель с творогом

300 г муки, 20 г дрожжей, 1/8 л молока, 160 г сливочного масла или маргарина, 4 желтка, 75 г сахара, 0,5 пакетика ванильного сахара, 4-5 столовых ложек изюма, 1 столовая ложка рома, цедра 0,5 лимона, панировочные сухари.

Дрожжи развести в теплом молоке, добавить растопленное масло, сахар, ванильный сахар, ром, цедру лимона и в самом конце - желтки. Всыпать муку и сильно взбить. Когда тесто будет свободно отставать от миски и пузыриться, добавить предварительно вымытые, обсушенные и обваляннные в муке изюминки. Затем смазанную маслом и посыпанную сухарями форму наполнить тестом и поставить в теплое место, чтобы тесто подошло. Выпекать в духовке при средней температуре в течение 0,75-1 часа.

Когда баба немного остынет, осторожно вынуть ее из формы, прикрыть салфеткой и дать полностью остыть.

Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.

Творожная запеканка

80 г масла, 3 яйца, 30 г сахарной пудры, 30 г муки, 3 столовые ложки молока.

Соус ванильный: 2 желтка, 1 столовая ложка картофельной муки, 80 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 0,5 л молока.

Половину количества масла, желток и сахарную пудру взбивать в течение 0,5 часа, затем добавить просеянную муку и взбитый белок. Оставшееся масло растопить на сковороде, влить туда приготовленное тесто, добавить молоко и поставить сковороду в предварительно разогретую духовку. Запекать в течение нескольких минут при высокой температуре. Когда тесто поднимется - оно должно быть рыхлым, - сделать столовой ложкой в середине его углубление, выложить нокерли на подогретое блюдо углублением вверх, полить ванильным соусом и подать на десерт. Соус приготовить так: желтки смешать с картофельной мукой, сахаром и ванильным сахаром, развести небольшим количеством холодного молока, влить в оставшееся количество кипящего молока и взбить на паровой бане до получения густой массы.

Говядина в соусе из хрена

1 кг говядины (мякоть), 1 пучок зелени, 1 луковица, 2 лавровых листика, 1 гвоздика, 1 долька чеснока, 2 кусочка сахара-рафинада, сливочное масло или маргарин, мука, хрен, соль, сливки.

Мясо залить горячей водой, прибавить зелень, лавровый лист, лук, гвоздику, чеснок, сахар и соль. Поставить на огонь, довести до кипения, уменьшить огонь, несколько раз снять пену. Когда мясо наполовину будет готово, разрезать пополам луковицу, разрезанной частью положить на горячую сковороду и подрумянить, после чего опустить в бульон (он станет темнее и крепче).

Приготовить соус из хрена: растопить масло, поджарить на нем муку, добавить мясной бульон и сливки (по желанию), смешать с хреном. Готовое мясо разделить на порции и подать с отварным картофелем и соусом из хрена. Бульон подать на первое.

Маринад, оставшийся от консервированных огурцов, можно добавлять вместо уксуса в салатные заправки.

В КОПИЛКУ
В КОПИЛКУ • В КОПИЛКУ • В КОПИЛКУ •

В копилку

Капустные рулетики

Кочан ранней капусты, 5-6 столовых ложек вашего любимого соуса.

Промойте сверху кочан, удалите испорченные листья, освежите срез кочерыжки, разберите кочан на отдельные листья. У ранней капусты грубую часть листа можно не вырезать. Можно грубые жилки листьев разбить деревянным молотком. Но чаще всего в ранней капусте створлики остаются очень нежными. В каждый лист капусты положить по чайной ложке вашего любимого соуса, сформировать рулетики и разложить их на десертные тарелки. Рядом с рулетиками можно положить по 2-3 молодые редиски. Для этого их тщательно промыть, обрезать ножом хвостики, но сохранить по 3 - 4 см ботвы. Так принято подавать редиску, чтобы можно было взять ее просто рукой. Если вы хотите подать редиску более красочно, следует освободить ее от зелени и фигурно надрезать кожицу с мякотью, сформировав розочку. На тарелку можно положить и 2 - 3 листика салата, по веточке укропа, кинзы и петрушки.

Салат из свежей капусты

500 г капусты, 100 г помидоров, пучок огородной зелени, столовая ложка растительного масла. Десертная ложка лимонного, клюквенного, вишневого или яблочного сока.

Нашинковать тонкую часть листа капусты, стволики оставить для другого блюда. Перетереть шинкованную капусту руками, чтобы она стала сочной. Если вы пользуетесь солью, то можно предварительно капусту посолить, но следует знать, что поваренная соль отрицательно влияет на состояние организма. Если у вас повышенное кровяное давление, то силой воли заставьте себя отказаться от подсаливания пищи хотя бы на две-три недели. Готовьте те блюда, которые можете не подсаливать, если вы не в силах отказаться полностью от соли, используйте морскую или каменную соль. Заправить нашинкованную капусту растительным маслом, взбитым с соком лимона, яблока, клюквы или вишни. К заправке можно прибавить немного меда. Сложить капусту горкой в салатную вазу, облить заправкой и украсить помидорами. Для этого нарезать помидор поперек, уложить кружочками по краю салатной горки и все обсыпать зеленью.

Сосиски в соусе

110 г сосисок, 5 г масла топленого, 100 г соуса лукового с корнишонами, зелень.

Сосиски разрезать наискось на три-четыре части и обжарить на топленом масле. Положить сосиски на порционную сковороду, залить соусом луковым с корнишонами (пикантным) или томатным с добавлением соуса "Южный", нагреть до кипения и посыпать зеленью.

Пюре из картофеля с яйцом

Картофель 2-2,5 шт., масло сливочное 2 ч. ложки, молоко 1/4 стакана, яйцо 1/4 шт., раствор соли 1/2 ч. ложки, укроп - щепотка.

Из печеного или сваренного на пару картофеля приготовить пюре с молоком и маслом. При подаче положить горячее пюре горкой на подогретую тарелку, сгладить поверхность, полить маслом и посыпать мелко нарубленным крутым яйцом, смешанным с нарезанной зеленью.

Яичница по-деревенски

4 яйца, 4-5 картофелин, 1 стакан молока, соль по вкусу.

Вылить в миску сырые яйца, растереть их с солью, добавить молоко и хорошо перемешать. Картофель почистить, промыть, нарезать тонкими ломтиками, уложить на смазанную маслом сковороду и залить яично - молочной смесью. Поместить сковородку в разогретую духовку и запечь до готовности. Перед подачей блюдо посыпать рубленой зеленью.

Яйца на хлебе с ветчиной

На 2 порции: 2 яйца, 25 г ветчины, 30 г хлеба ржаного, 15 г сала свиного топленого, укропа.

Ломтик ржаного хлеба обжарить на сковороде. Ломтик ветчины также обжарить. Приготовить из каждого яйца отдельно яичницу глазунью. На подготовленный хлеб положить ветчину, на нее поместить яичницу глазунью и посыпать мелко нарезанным укропом.

Уха макарьевская

1 налим, 2 стерляди, по 2 корня петрушки и сельдерея, 2 луковицы, корица, гвоздика по вкусу, 1/2 стакана мадеры, соль по вкусу, 2 л воды, несколько ломтиков пшеничного хлеба, 1 лимон.

Луковицы нашпиговать корицей и гвоздикой, коренья петрушки и сельдерея мелко нарезать, уложить в кастрюлю и залить холодной водой. Воду довести до кипения и опустить в нее куски стерляди и налима. Хорошо проварить до готовности рыбы и снять с огня. Влить в кастрюлю полстакана мадеры (можно меньше по вкусу), искрошить пшеничный хлеб и нарезанный кружками лимон.

В прежние времена в кастрюлю, где варилась эта уха, ставили бутылку мадеры, которая прогревалась таким образом в течение всего процесса приготовления. На стол уху подавали вместе с мадерой.

В копилку

Помидоры по-гречески с брынзой

Свежие помидоры, брынза, петрушка, оливки, красный сладкий лук, грецкие орехи, оливковое масло.

Крупные, спелые помидоры нарезать кружочками и положить на блюдо. На каждый кружок помидора положить кусочек брынзы примерно такого же размера.

В отдельной глубокой тарелке смешать мелко нарезанные петрушку, красный сладкий лук, оливки, ядрышки грецких орехов, добавить оливковое масло и полить таким соусом помидоры. Подавать как закуску.

Кекс с сухофруктами

1,5 стакана сахара, 4 яйца, 1 стак. раст. масла, 4 стак. муки, 1,5 ч. ложки соды, 2 стак. сухофруктов, 1 стак. орехов, 1 ст. ложка тёртой кожуры лимона, 1 стак. молока.

Яйца взбить с сахаром до образования пенистой массы. В массу тонкой струёй влить раст масло и продолжать взбивать. Сухофрукты (персики, абрикос, изюм, груша, финики, инжир) мелко нарезать. Орехи размельчить.

Муку, соду, сухофрукты, орехи, тёрт. кожуру лимона, молоко смешать до однородности. Выпекать 65-75 мин.

Салат из апельсинов и чернослива

Чернослив - 210 г; апельсины - 300 г; яйцо - 3 шт.; сахар - 90 г; молоко - 240 г; сахар ванильный - по вкусу.

Чернослив промыть и замочить в воде за несколько часов до употребления, вновь промыть, залить водой, прокипятить и охладить. Удалив косточки, нарезать мякоть полосками. Апельсины очистить от кожицы и нарезать кубиками. Желтки растереть с сахаром добела и развести вскипяченным молоком, вливая его малыми порциями. Соус ароматизировать ванильным сахаром и охладить. Подготовленные фрукты соединить. Добавив немного тертой цедры, выложить в салатник и полить соусом.

Салат из моркови с орешками

2 большие моркови, 1 стакан очищенных грецких орешков, 100 г сметаны.

Сырую морковь натереть на терке, заправить сметаной и рублеными орешками.

Пицца простая

Тесто: творог 125 г, мука 250 г, 2 яйца, масло сливочное 30-50 г, молоко 250-300 г, соль, сахар. Начинка: майонез, грибы 500 г, 2-3 помидора, лечо или сладкий перец, кетчуп, сыр 300-400 г, лук репчатый 1-2 шт.

Тесто: размешать муку с молоком, потом постепенно добавить все остальное. Тесто раскатать и выложить на противень, смазанный маслом. Сверху тесто смазать майонезом.

Грибы, лук, лечо обжарить на сковороде. Помидоры порезать ломтиками и положить на тесто стройными рядами, потом равномерно распределить обжаренную смесь. Сверху обильно посыпать натертым сыром и смазать майонезом.

Выпекать в духовке 20-30 мин. при температуре 180-200°С.

Пицца с рыбой

Для теста: 3/4 стакана муки, 1 чайная ложка сухих дрожжей, 1/3 стакана теплой воды, 1/2 чайной ложки сахара, 1/2 столовой ложки сливочного масла, 1 чайная ложка оливкового масла, 1 столовая ложка манки, 1 яйцо.

Для начинки: 100 г копченого лосося (или другой рыбы), 2 помидора, 1 красная луковица, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка каперсов, 180 г мягкого сыра (типа сулугуни), 2-3 веточки укропа.

Замесить тесто. Для этого дрожжи и сахар развести теплой водой, дождаться появления пузырьков. Смешать с маслом, яйцом и мукой, тщательно вымешивать на столе около 5 минут, раскатать в кружок диаметром около 30 см. Тесто смазать оливковым маслом, посыпать манкой и поместить в печь на 6-7 минут при уровне мощности 10.

Не остужая, покрыть донышко кружками нарезанных помидоров, нарезанным ломтиками плавленым сыром и колечками красного лука. Снова поместить в печь на 5 минут при уровне мощности 10.

Нарезанную кусочками рыбу сбрызнуть лимонным соком, выложить на подготовленную пиццу, добавить каперсы и посыпать мелко нарезанным укропом. Подать немедленно.

Тушеная капуста с апельсинами

25 г масла, маргарина, 1 средняя луковица, 450 г краснокочанной капусты, сок и тертая корка двух апельсинов, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка куриного бульона, соль, перец.

Растопить масло в большой миске при уровне мощности 10. Добавить лук, тушить при уровне мощности 10 5-7 мин. Добавить капусту, апельсины, сахар, лимонный сок, уксус, бульон, соль, перец. Все перемешать. Закрыть, варить при уровне мощности 10 15-20 мин.

В копилку

Цукаты из грецких орехов

1 кг зеленых грецких орехов, 2,2 кг сахара, 0,5 л воды.

Орехи молочно-восковой степени зрелости наколоть иглой и вымочить в течение 2-3 недель, пока кожица не станет темно-коричневого цвета. Воду менять ежедневно.

Затем проварить в воде 30 мин. до размягчения орехов. Орехи вынуть, обсушить, переложить в кипящий сахарный сироп и проварить около 5 мин., отставить.

На следующий день вновь кипятить 5 мин. Так поступать дважды через день, пока сироп не загустеет. Затем орехи вместе с сиропом переложить в банки и укупорить.

Перед употреблением подогреть, чтобы сироп разредился. Орехи вынуть, подсушить в духовом шкафу. Слегка влажные орехи обсыпать сахарной пудрой.

Торт «Зефирный»

800 г ванильного зефира, 250 г сливочного масла (хорошего), 1 банка сгущенки, 1 лимон, 1 стакан очищенных грецких орехов.

Взбить мягкое сливочное масло со сгущенкой, потереть туда лимон с цедрой (или провернуть через мясорубку), добавить дробленые орехи; каждую зефирину разделить на половинки, и каждую половинку разрезать на 2 части вдоль.

Выложить на блюдо кружочки зефира (чтобы они заполнили все дно). Густо намазать кремом.

Сверху выложить следующий слой зефира, снова намазать кремом, и так до конца, пока зефир не кончится, но последний слой крема должен быть сверху.

Оставить на 3-4 часа при комнатной температуре и на ночь поместить в холодильник.

Готовить за сутки (или более) до подачи на стол.

Шоколадные шарики

120 г масла, 180 г сахара, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, 1 ч. ложка ванили, 360 г муки, 1/2 ч. ложки разрыхлителя, 5 г соли, 200 г шоколада, 120 г орехов.

В небольшой чашке смешать вместе масло и сахар. Добавить яйцо, молоко, ваниль и соль. Тщательно перемешать.

Смешать вместе муку и разрыхлитель. Добавить к масляной смеси и хорошо перемешать. Добавить половину шоколада, орехи и размешать.

Переложить все в смазанную маслом кастрюлю и посыпать оставшимся шоколадом. Нагревать на полной мощности в течение 5 минут. Охладить и сформировать в шарики.

Торт «Мишка на севере»

Для теста: 200 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 5 желтков, 200 г сметаны, 0,5 чайной ложки соды, 1 столовая ложка уксуса, соль, ванилин, 3 стакана муки.

Для начинки: 5 белков, 0,75 стакана сахара, 1,5 стакана грецких орехов.

Для помадки: 2 столовые ложки какао, 0,75 стакана сахара, 4 столовые ложки горячего молока, 70 г сливочного масла.

Растереть размягченное сливочное масло, добавив к нему стакан сахара. В эту массу вбить 5 желтков и хорошо все размешать. Затем добавить сметану и 0,5 чайной ложки соды, погашенной в столовой ложке уксуса, соль на кончике ножа. Все снова перемешать и только потом ввести ванилин и муку. Муки кладут столько, чтобы получилось не слишком крутое тесто.

Разделить тесто на 3 лепешки и поочередно выпекать их в сковороде.

Подготовить начинку: белки взбить в густую пену, к ним постепенно добавить сахар. Всыпать рубленые орехи, осторожно перемешать и смазать лепешки.

Приготовить шоколадную помадку. Размешать какао и сахар, влить молоко, хорошо размешать и поставить на огонь, чтобы смесь закипела. Непрерывно помешивать. Когда сахар полностью растворится, снять с огня и положить сливочное масло. Горячей массой залить торт сверху и поставить в холодильник.

Торт «Муравейник»

1 пачка маргарина, 1/2 стакана сахара, сода, погашенная лимоном или уксусом, 2 яйца, 3-4 стакана муки, 4 столовых ложки мака, сгущенное молоко 1 банка, орехи любые.

Пачку маргарина растопить и хорошо перемешать с сахаром. Вбить в массу 2 яйца и еще раз хорошо перемешать. Добавить соду и постепенно весь объем муки (помешивая). Получится песочное тесто, которое пропустить полосками через мясорубку и полоски-колбаски выпекать на противне, в разогретой до 200 градусов духовке. Пекутся достаточно быстро 20-25 минут. В процессе выпекания их можно перевернуть. Мак заварить кипятком (до набухания) после этого добавить в мак столовую ложку меда и на 45 секунд поставить мак в СВЧ для пропитки. Выпеченное тесто аккуратно выложить в миску и перемешать со сгущенным молоком (молоко предварительно сварить), орехами (кусочками) и добавить 3/4 мака. Сформировать муравейник-горку и посыпать по поверхности остатками мака. Поставить в холодильник на 10-24 часа и все.

В копилку

Картофельные галушки

5 крупных клубней картофеля, 2 столовые ложки пшеничной муки, один желток, 2 луковицы, красный молотый перец по вкусу.

Две картофелины отварить на пару, после чего осторожно снять кожицу. Размять с пшеничной мукой. Смешать с желтком и луком. Лук очень мелко нашинковать и вмешать в размятый картофель. Присыпать красным перцем. Три оставшиеся картофелины натереть на мелкой терке и вмешать в приготовленное тесто. Все тщательно растереть до получения эластичной массы, затем десертной ложкой отделять удлиненной формы галушки и опускать их в крутой кипяток или овощной бульон. Галушки вынуть шумовкой и аккуратно положить в блюдо. Окропить подсолнечным маслом и обильно обсыпать зеленью.

Сосиски, запеченные в слоеном тесте

120 г слоеного теста, 120 г сосисок, 3 яйца, зелень.

Ровные нетолстые сосиски обдать кипятком и нарезать кусочками длиной 9-10 см. В дальнейшем поступать, как и при изготовлении рецепта "Шпроты, запеченные в слоеном тесте".

Хворост "Полоски"

4 яйца, 1 стол.ложка сметаны, 1/4 стакана молока, 2 стол.ложки водки или коньяка, 1 чайн.ложки сахара, соль, около 3-х стаканов муки.

Смешать все компоненты, тонко раскатать, нарезать полосками и жарить в подсолнечном масле.

Уха ростовская

200 г судака, 400 г рыбной мелочи, 4-5 картофелин, 1 корень петрушки, 1 большая луковица, 3-4 помидора, пучок петрушки или укропа, лавровый лист, соль, перец горошком по вкусу, 2 л воды.

Из рыбной мелочи в марле сварить рыбный бульон. Как для ухи рыбацкой. В кипящий бульон положить картофель и лук, нарезанные дольками. За 10-15 минут до окончания варки опустить в кастрюлю куски судака, затем нарезанные дольками помидоры и специи.

Перед подачей уху заправить мелкорубленой зеленью петрушки или укропа.

Веселые хрустики

1 яйцо (желток), 1 стол.ложка сметаны, 1 стол.ложка водки, 1 чайн.ложка сахара, мука.

Сахар нужен для того, чтобы был красивый цвет. Муки берем столько, чтобы тесто было крутое. Все остальное как и в хворосте - месить круто, катать тонко. Готовые хрустики посыпать сахарной пудрой.

Белокочанная капуста с грибами

500 г капусты, 2-3 головки репчатого лука, 300 г свежих или 50 г сушеных грибов, столовая ложка муки, столовая ложка подсолнечного масла.

Разобрать и нашинковать листья капусты, как в предыдущих рецептах. Грибы отварить в сравнительно небольшом количестве воды. Когда они дойдут до полуготовности, мелко нашинковать. На дно чугунной кастрюли налить немного грибного отвара. Когда отвар закипит, влить столовую ложку масла, потушить мелко нашинкованные головки лука с нашинкованной грубой частью капустного листа, затем положить в кастрюлю тонкую часть нашинкованного листа и слегка потушить. Капуста должна остаться почти сырой. Отставить кастрюлю на край плиты, добавив по вкусу красный перец. Из оставшегося грибного бульона сделать соус бешамель. Капусту с грибами выложить на блюдо, облить соусом и посыпать зеленью. Для украшения можно оставить несколько красивых грибков и положить их на вершину горки.

Уха генеральская

3 л воды, 1 1/2 кг мелкой рыбы (плотва, ерш, окуньки), 1 1/2 кг щуки (судака, стерляди, осетра), 1 луковица, 1-2 зубчика чеснока, 5-6 горошин черного перца, 1 морковь или петрушка, 1 ст. ложка соли, 3 картофелины, 100 г водки.

Для ухи желательно взять колодезную или родниковую воду. В кипящую воду опустить сначала промытую выпотрошенную мелкую рыбу, головы крупной рыбы в марлевом мешочке, целую луковицу и специи. Варить 15-20 минут.

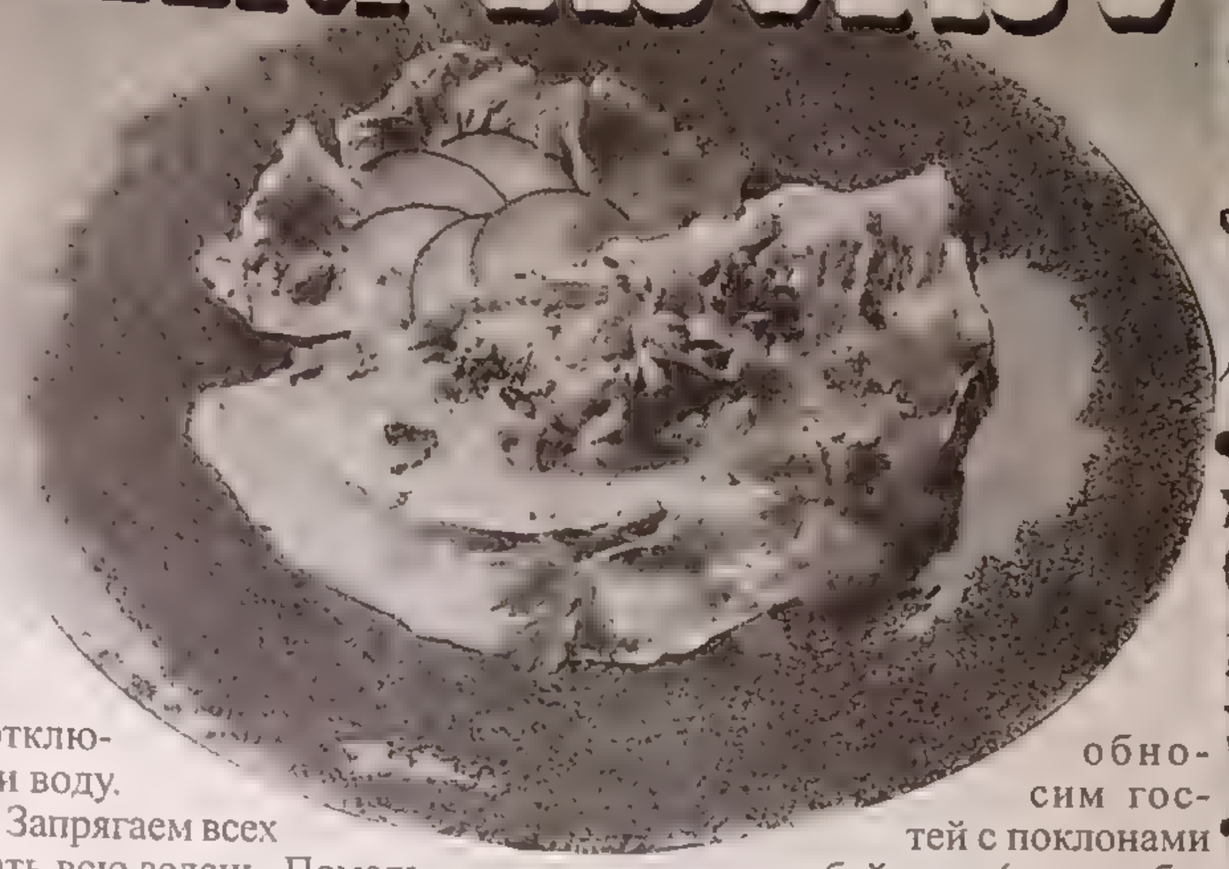
Мешочек вынуть и заложить новую порцию рыбы. Так проделать несколько раз. Перед последней закладкой мелкой рыбы положить целый картофель.

Уху можно варить и без картофеля. После закипания бульона положить соль. Когда очередная порция рыбы сварится, мешочек вынуть и положить в уху куски филе хорошей рыбы. Довести уху до бурного кипения, влить водку, снять кастрюлю с огня, положить лавровый лист и дать ухе настояться 30 минут.

Можно поставить кастрюлю под "шубу", т. е. в теплое место, и закрыть теплой тканью. Затем рыбу, лавровый лист, лук вынуть, бульон процедить, картофель разрезать пополам.

Уха подается в супнице, рыба и картофель отдельно на блюде.

Чучу, или Кюкю



Надо бы хоть приготовить чего-то вкусненького - это отвлекает. И дело тут не в обжорстве, а в процессе. Обед я уж как-то выкручу. А вот подать что-нибудь исключительно волшебное на завтрак - обычно проблема. Что ж, попробуем ее решить...

На базаре с ходу топаю в центр Привоза - зеленные ряды. Беру всего по пучку, что зеленого цвета. Для начала - щавель и шпинат (в классических рецептах - шпинат, но я бы и щавеля прибавил - чуть-чуть), зеленый лук, чеснок зеленый - обязательно, его можно даже два пучка, кто как любит. Потом - привычные всем петрушку, укроп, сельдерей. Добавим к ним кинзу - зелень кориандра. Некоторые даже не знают, что это одно и то же растение. Хотелось бы и обычной перечной мяты - у нас ее на базар не очень носят, хоть пройдись по чужим дачам и нарви, больно уж в это блюдо она хорошо идет. Идеально, если угодили в сезон и напали на пучки черемши, похожие на букетики ландышей с оборванными цветами.

Понадобится примерно четыре-пять яиц, немного молока и что-то кисломолочное - сметана, кефир, я предпочитаю то, что у нас на молзаводе облыжно называют ряженкой. Вообще-то блюдо это восточное и требуется катык, да где его взять? Назначаем ряженку и.о. катыка с выплатой разницы в окладе. Если сметана - то не базарная, заводская даже лучше пойдет. Больше на кефир похожа. Ну и масло. В оригинале - сливочное топленое, но на растительном тоже прекрасно все получается. Готовить это блюдо - сплошное удовольствие. И смотрится, и пахнет так, что соседи заходят одолжить луковицу, ложку соли или еще что-нибудь - повод найти нетрудно. Итак:

1. Аккуратно моем зелень, пока не отключили воду.

2. Запрягаем всех резать всю зелень. Помельче. Кстати, мясорубка и миксер не годятся, так как выдавливают сок.

3. Сами потихоньку взбиваем яйца с молоком (два яйца - столовая ложка молока). Купите взбивалочку! Делать это вилкой, конечно, можно, но можно же и кофе не молоть в кофемолке, а в ступе толочь.

4. На толстой чугунной сковородке обжариваем в масле молотую зелень. Чем менее пахучая зелень, тем раньше ее на сковородку. Чуть-чуть - чтоб потемнела и осела. Порядок выходит примерно такой: сначала шпинат и щавель, потом петрушку и укроп, потом зеленый лук, чеснок и черемшу, потому кинзу и рейхан.

5. Смешиваем обжаренную зелень со взбитым яйцом и все вместе обжариваем на сковородке с двух сторон. Лучше высыпать ее в яйцо и взбить, а потом уж снова на сковородку, щедро политую горячим постным маслом. Как переворачивать - отдельный разговор. Подбросить сковородкой и потом поймать другой стороной лучше не пробуйте. Вы не Олег Попов, и лучше поверьте мне в этом на слово. Пробовал и знаю, что говорю...

6. Получившийся омлет посыпаем резаным укропом для пущей икебаны и обливаем холодной ряженкой. Режем на куски и обносим гостей с поклонами и байками (можно без этого, но будет не так вкусно). Врите, что в голову придет, но не молчите! Если гость настроится на то, что ему подают что-нибудь вкусное - так и будет. Тем паче здесь вы даже и не очень-то преувеличиваете, что и сами поймете с первым съеденным кусочком.

7. Вроде и все.

Правда, здорово? Чудесный горячий завтрак. Кому мало - подрежем овощей или салатика. Можно с чаем, можно с квасом (если найдете) - с чем угодно можно, хоть с рюмочкой чего угодно. Солите по вкусу, чем меньше, тем лучше - во-первых, соль вредна, а во-вторых, в умных книжках написано, что это блюдо азербайджанской кухни, для которой характерен недосол (они даже местный шашлык - кебаб совсем не солят). Кстати, знаете, как оно (блюдо то есть) называется? Чучу! Кстати, Алиев нас принимал во время бакинского турнира и очень рекомендовал мне пить побольше айрану - с него, мол, не поправишься. Тоже, кстати, изумительная вещь. Размешать простоквашу, долить водой, лучше минеральной, непрерывно помешивая. Воды в полтора раза больше, чем простокваши, что холодной - и так ясно. Чуть посолить, добавить толченой мяты, льда - и на стол! Перед употреблением взбалтывать.

Борис Бурда

Чтобы салат приобрел пикантный запах, в него можно положить корочку ржаного хлеба, натертую чесноком. Перед подачей салата её нужно вынуть.

На сладкое

ТРЮФЕЛИ

Уважаемая "Моя кухня"! В прошлых номерах находила рецепты самодельных конфет, хотелось бы узнать рецепты трюфелей.

Мария Николаева, г. Саранск

Трюфели 1

5 ст.л. сухого молока, 4 ст.л. картофельной муки, 15 ст.л. сахарной пудры, 5 ст.л. какао, 1.5 ст.л. молока, 5 ст.л. масла.

Все это растереть в однородную массу, которую несколько охладить, затем скатать из нее шарики и обвалять их в сухом какао.

Трюфели 2

200 г сливочного масла, 500 г смеси "Малютка", 600 г вафель. Крем: 9 стол. ложек какао, 2 ст.л. сахара, 1/2 стакана воды.

Масло и смесь "Малютка" растереть в однородную массу. Вафли очистить от начинки и пропустить через мясорубку (в порошок). Крем: какао, сахар, воду смешать, закипятить, слегка остудить. Из ранее приготовленной массы ("Малютка" с маслом) сделать шарики, обмакнуть в крем-глазурь, затем в порошок из вафель и на некоторое время выставить на холод.

Трюфели 3

1/2 стакана воды, 600 г сахара, 100 г сливочного масла, 3/4 пачки какао, 200 г сухого молока или смеси "Малыш".

Сахарный песок и воду смешать и поставить на огонь. В этом сиропе растворить сливочное масло. Отдельно смешать какао и молоко, добавить эту смесь в охлажденный немного сироп. Сделать конфеты; обвалять их в какао, орехах и сахарной пудре и поместить конфеты в холодильник.

Царский десерт

ХВОРОСТ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

Основной рецепт

Если вы новичок на кухне, предлагаю самый простой рецепт приготовления хвороста. Его любят и взрослые и дети, поэтому попробуйте приготовить!

Елена Воробьева, г. Н. Новгород

1 стакан муки, 1 яйцо, 1 стакан воды, 1 стол.ложка сахара, щепотка соды, ваниль, 50 г водки, соль по вкусу.

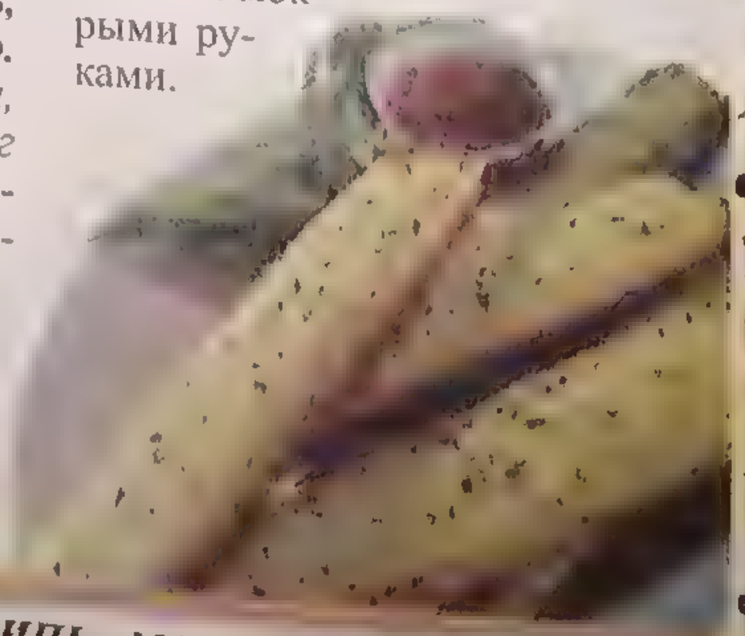
Однако, ингредиенты теста для хвороста - это не самое главное. Для выпечки хвороста нужна специальная формочка. На длинный, чуть загнутый снизу стержень накручиваются формочки (в виде бабочек, цветочков и т.п., диаметром примерно 5-7 см). Сначала формочку надо нагреть в растительном масле (фритюре), потом погрузить на 2/3 формочки в тесто (формочка уже нагрелась в масле и холодное тесто просто прилипает к ней) и окунуть в кипящее масло. Подержать до золотистого цвета, вынуть и слегка поддеть ножом, чтобы хворост отделился от формочки. Если готовить хворост именно так, то он будет тонененький и хрустящий.

Хворост "Татарин"

Как-то у знакомых подсмотрела этот рецепт. Понравилось, и готовлю по нему очень часто.

Светлана Матеева, г. Екатеринбург

3 яйца разбить в миске, добавить 2-3 ложки сметаны и 2 ложки водки или коньяка, перемешать, взбить. Брать частями и раскатывать тонко-тонко, до прозрачности и нарезать каждый кусок квадратиками, складывать, чтобы не слеплялись. Вскипятить растительное масло (полчаса на маленьком огне) 1 бутылку, и варить кубики до готовности, доставать дуршлагом. 1 стакан меда и 1 стакан сахара сварить. Смотреть, чтобы мед не подгорал. Когда все сварится, хворост залить медом, перемешать и выложить на поднос. Склеить мокрыми руками.



Чтобы в бульоне не образовалась накипь, мясо нужно предварительно ошпарить кипятком (бланшировать).

Рецепт от звезды

Сергей Безруков:

МЯСО КУСОЧКАМИ В ФОЛЬГЕ

Маринад можно делать самый разный - использовать сметану или вино или оливковое масло и т.п. Оригинальный вкус получится, если вместо кетчупа взять соевый соус (соль в этом случае класть не надо), но не всем нравится специфический соевый запах.

СОСТАВ:

500-800 г мякоти свинины или говядины, 1 крупная луковица, 2 ст. ложки кетчупа (при желании - острого), 1 ст. ложка с горкой майонеза, 1 ч. ложка соли, 0,5 ч. ложки черного перца.

Мясо нарезать поперек волокон ломтиками толщиной 1см. Со свинины срезать все сало. Если мясо будет мариноваться короткое время, то ломтики предварительно отбить. Луковицу натереть на терке, смешать с кетчупом, майонезом, солью и перцем. Мясо сложить в миску, промазывая смесью со всех сторон. Оставить мариноваться на срок от 30 минут до 12 часов.

Больше 12-и часов мясо мариновать не стоит - оно начинает приобретать из-за лука неприятный специфический привкус. Фольгу свернуть пополам и выложить 1 или 2 (друг на друга) ломтика мяса. Боковые края фольги завернуть на три оборота, а верх на один оборот, оставив в центре небольшое отверстие для выхода пара. Мясо в фольге уложить на сковороду или противень. Запекать в духовке при 220°С 30-40 минут. Верх фольги раскрыть, огонь прибавить до максимума и запекать еще 10 мин. до легкого зарумянивания.

Из сока, оставшегося в фольге, можно приготовить соус. Если сока осталось много, то просто слить его в сковородку. Если сок испарился, и на фольге осталась румяная корочка, то влить в фольгу 2-5 ст. ложек кипятка или подогретого вина и, помешивая деревянной лопаточкой, растворить мясной сок. (Этот процесс в кулинарии называют деглазированием). Наряду с водой и вином в качестве растворяющей жидкости можно использовать бульон или пиво. Слить жидкость в сковороду.

Далее в жидкость можно добавить еще вина (пива, бульона) и уварить.

Для получения соуса более мягкого вкуса, к нему можно добавить сливки. Сливок обычно берется в два раза больше, чем мясной жидкости. Соус нужно уваривать до такой густоты, чтобы на ложке оставался слой.

Есть более диетический вариант: на 1 порцию - кусок фольги кладете в глубокую тарелку, чтобы получилась чашечка, наливаете туда 1 ст. ложку раст. масла, туда же режете половинку головки репчатого лука, половинку морковки, (пастернак, корень сельдерея), мясо, можно говядину или постную свинину отбить 1-1,5 см толщиной (также можно и рыбу- судака или семгу, приготовить). Кусок мяса посолить, приправить (солью, перцем, орегано), положить его на овощи, сверху можно класть свежий укроп, петрушку. Положить квадратный кусок фольги и завернуть нижние края с четырех сторон. Все готовить в горячей духовке (около 220°С) примерно 40- 60 минут. Мясо получается мягкое, сочное, душистое и совершенно не жирное.

Чтобы сардельки, сосиски или колбаса не "брызгались" при жарке, заранее нужно сделать несколько наколов вилкой, а жарить на медленном огне.

В копилку

Фаршированные банановые шарики

10 неспелых бананов, 4 ст. л. топленого или сливочного масла, 3/4 чашки (100 г) толченых орехов, 1/3 чашки (50 г) изюма, 1/2 ч. л. натертого мускатного ореха, 1/2 ч. л. молотого кардамона, 1/2 чашки (100 г) сахара, 3 ст. л. натертого кокосового ореха, слегка поджаренного, топленое масло для жарения во фритюре.

Очистите бананы от кожуры, нарежьте на кусочки и оставьте. Нагрейте 1-2 ст. л. топленого или сливочного масла и поджарьте орехи. Когда они станут коричневыми, добавьте изюм и жарьте еще несколько секунд. Добавьте к этой смеси мускатный орех и кардамон и снимите с огня.

Нагрейте остатки масла и жарьте в нем бананы, пока они не станут мягкими и не покроются коричневыми пятнышками. Не пугайтесь, если на дне кастрюли образуется корка. Добавьте сахар и продолжайте помешивать, пока смесь не загустеет и не образуется однородная масса. Это займет 10-15 мин. Снимите кастрюлю с огня и дайте пасте остыть.

Разделите банановую пасту на 15 частей и смешайте одну часть с орехами. Ореховую начинку разделите на 14 частей.

Возьмите одну часть банановой смеси и сделайте из нее толстую круглую лепешку. Положите лепешку на ладонь и большим пальцем сделайте в ней углубление, положите в углубление одну часть ореховой начинки и соедините края лепешки. Залепите отверстие. Осторожно скатайте в ровный шарик. То же самое проделайте с остатками банановой пасты и ореховой начинки.

Нагрейте масло, и жарьте шарики во фритюре около 2 мин. до коричневого цвета. Следите, чтобы шарики не склеивались друг с другом при обжаривании. Посыпьте пожаренным кокосовым орехом и подавайте горячими.

Фруктовый салат с киви

4 плода киви, 2 банана, 1 небольшой ананас, 2 ст. ложки дробленых ядер грецких орехов, 2 ст. ложки сахарной пудры, 2 пакетика ванильного сахара, 3 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки фруктового сиропа.

Ананас вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать очищенную мякоть мелкими кусочками.

Бананы и киви вымыть, очистить от кожуры и нарезать кусочками. Перемешать нарезанные фрукты в салатнице, добавить орехи, сахарную пудру и ванильный сахар.

Заправить салат фруктовым сиропом и перемешать.

Фруктовый салат «Олежка»

2 банана, 2 апельсина (можно мандарина), 2 яблока, 100 г мороженого (лучше пломбир), половина стакана очищенных грецких орехов.

Фрукты нарезать кубиками (яблоки и апельсины очистить предварительно от кожуры и семян), смешать вместе. Добавить мягкое мороженое и орехи, все тщательно перемешать. Дать постоять часа два.

Фруктовый салат с черносливом

Чернослив, апельсины, яблоки, орехи, сахар, сметана или взбитые сливки.

Эти продукты почистить, мелко нарезать и перемешать со сметаной или сливками, сахар по вкусу.

Халва из муки с морковью и орехами

1 стакан (220 г) сахара, 2 стакана (500 мл) воды, 1 палочка корицы дл. 5 см, 4-5 гвоздик, 2 средней величины моркови, очищенных и тонко нарезанных, 1/2 стакана (125 мл) сливочного или топленого масла, 1 стакан (185 г) крупитчатой муки, предварительно поджаренной без масла в течение 10 мин., по 2 ст. л. нарубленных грецких орехов, кешью и миндаля, по 2 ст. л. семян кунжута и подсолнечника, по 3 ст. л. отрубей и зародышей пшеницы, по 2 ст. л. черного изюма, желтого изюма и тертого кокосового ореха.

Поставьте тяжелую кастрюлю с сахаром, водой, корицей, гвоздикой и морковью на средний огонь. Помешивая время от времени, доведите до кипения. Варите на медленном огне около 5 мин., пока морковь не станет мягкой. Снимите с огня, закройте крышкой и отставьте в сторону.

Нагрейте сливочное или топленое масло в большой тяжелой кастрюле на среднем огне. Всыпьте в горячее масло крупитчатую муку, орехи, кунжут, семена подсолнечника и отруби. Жарьте, помешивая, несколько минут, затем снимите кастрюлю с огня. При непрерывном помешивании влейте сироп с морковью в горячую поджаренную смесь. Сначала она может разбрызгиваться, однако, как только жидкость впитается, перестанет. Поставьте кастрюлю на слабый огонь и варите, часто помешивая, около 2 мин. Добавьте изюм и кокос. Выключите горелку, накройте кастрюлю - пусть постоит 2-3 мин. Затем откройте и разрыхлите халву ложкой. (Если халва получилась сухой, добавьте воды, если жидкой, поставьте на огонь и варите, пока не загустеет.) Подавайте горячей.

В этой халве манную крупу можно заменить крупитчатой мукой. Ассорти из орехов, сухофруктов и отрубей улучшает текстуру и вкус халвы и повышает ее питательную ценность.

В копилку

Отварной картофель с тмином

600 г молодого картофеля, чайная ложка зерен тмина, пучок зеленого лука, пучок укропа, пучок петрушки.

Отварить картофель. За 2-3 мин. до готовности обсыпать тмином, после чего выложить на блюдо и густо обсыпать мелко нашинкованной зеленью.

Капуста тушеная

1 кг капусты, 200 г помидоров, столовая ложка растительного масла, красный молотый перец, зелень укропа и 2 клубня картофеля среднего размера.

Капусту разобрать на отдельные листья, вырезать стволики, сложить слоями тонкие листья и нашинковать. Порезать "копеечками" грубую часть листа. В чугунную кастрюлю налить 0,5 стакана воды. Когда она закипит, влить столовую ложку растительного масла. Затем положить нашинкованную грубую часть листа и тушить под крышкой 3 мин. После этого ввести тонкий нашинкованный лист капусты и тушить несколько минут, пока он не обмякнет. Снять с огня, добавить красный перец, все перемешать и выложить на блюдо. Заранее следует отварить картофель на пару и нарезать его тонкими ломтиками. Разложить картофель на горке тушеной капусты, украсить нарезанными поперек помидорами.

Филе ершей жареное

200 г ершей (филе), 12 г муки, 30 г масла топленого или сливочного, 1 лимон, зелень.

Филе ершей посыпать солью, запанировать в муке и жарить на сковороде с топленым маслом. Готовые ерши можно подать на той же сковороде или переложить их на другую, полить растопленным сливочным маслом, прогреть на плите и посыпать зеленью. Подать с долькой лимона.

Блюдо для коньяка

Крупный чернослив (400 г), стакан очищенных грецких орехов, 3-4 дольки чеснока, соль, лимонный сок, майонез.

Промойте чернослив, залейте его холодной водой и оставьте на несколько часов. Когда сливы набухнут (следите, чтобы не слишком размякли), осторожно выньте из них косточки - форму сливы должны сохранить. Грецкие орехи мелко-мелко изрубите ножом (через мясорубку пропускать не советую), добавьте раздавленный чеснок, соль, лимонный сок, хорошенько все перемешайте. А теперь нафаршируйте сливы этой массой, уложите в салатник слоями, каждый слой поливая майонезом. Дайте постоять минут 15.

Колбаса жареная с яйцом

150 г колбасы вареной, 4 яйца, 15 г сала свиного топленого, зелень.

Вареную колбасу нарезать кружками и обжарить на сковороде. Одновременно приготовить яичницу глазунью. По готовности яичницу вырезать круглой выемкой по размеру кружка колбасы, с тем чтобы желток был точно по середине белка, и положить на колбасу, посыпать зеленью. Подать на той же сковороде, на которой колбасу жарили.

Пельмени с картошкой

Для теста: 2,5 стакана пшеничной муки, один желток, столовая ложка растительного масла, чайная ложка лимонного сока, 0,5 стакана холодной (ледяной) воды. Для начинки: 1 кг картофеля, одна луковица, 1/3 чайной ложки черного молотого перца, 0,5 стакана мелко нарезанной молодой крапивы, сныти и огородной зелени.

Начинка. Отварить картофель на пару, размять его, смешать с мелко нарезанным луком и зеленью. Снимать кожуру с отварного картофеля или нет, зависит от качества картофеля. Более полезно разминать картофель с кожурой. Для эластичности фарша картофель можно пропустить через мясорубку. Если хозяйка готовит пельмени с детьми (а их всегда надо привлекать к домашним делам), можно поручить помощнику скатать картофельное пюре в шарики размером примерно с грецкий орех. Тем временем подготовленное тесто должно отстаиваться под влажным полотенцем. Тесто для пельменей. Смешать желток яйца, подсолнечное масло и лимонный сок в пол стакане ледяной воды, приготовить не слишком крутое тесто, иначе его трудно будет раскатать. После того как тесто отстоится под влажным полотенцем (20 - 30 мин.), раскатать его в тонкий пласт толщиной до 1 мм (лимонный сок и подсолнечное масло делают тесто мягким и воздушным). Из этого пласта вырезать тонким стаканом круги, провести по краю каждого из них смоченным в воде пальцем, положить на середину каждого кружка столько начинки, чтобы можно было защипнуть края. Можно сделать пельмени в форме полумесяца (тогда они будут называться варениками). Пельмени отварить в подсоленной воде, сдобренной тремя нашинкованными луковицами, лавровым листом, перцем, петрушкой, сельдереем - одним словом, всем тем, что есть у вас под рукой, чтобы овощной бульон был вкусным. Варят пельмени на сильном огне, но не всю партию сразу, а в два-три приема, вылавливая готовые пельмени шумовкой. Принято подавать пельмени в овощном бульоне или без него, слегка сбрызнув их маслом и густо пересыпая нашинкованной зеленью.

АНЕКДОТЫ

☺ ☺ ☺

- Товарищ майор, можно вас спросить, как летит снаряд после выстрела?

- Пожалуйста, спрашивайте!

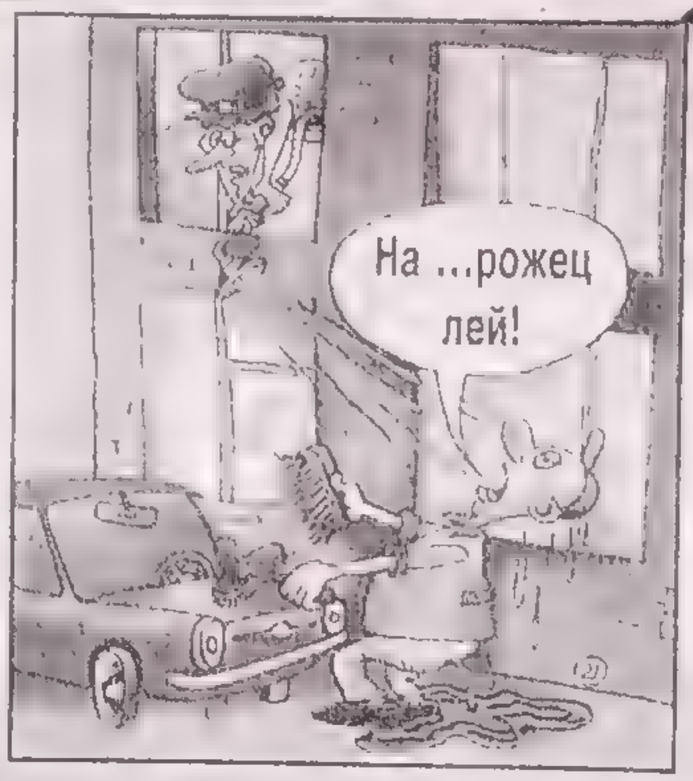
☺ ☺ ☺

Объявление:
Молодая симпатичная девушка, ласковая, общительная, без вредных привычек продаст оптом 20 тонн цемента!

☺ ☺ ☺

Муж с женой видят, как сосед любуется только что выигранной в лотерею машиной. Муж говорит:

- Своих неприятностей хоть отбавляй, а тут еще сосед машину выиграл!



☺ ☺ ☺

- Милый, ты каких больше любишь, умных или красивых?

- И тех, и других. Я и тебя люблю...

☺ ☺ ☺

Хуже водки лучше не бывает!

☺ ☺ ☺

- Папа, почему мы так поздно пришли в магазин за покупками?

- Не болтай много! Пили решетку...

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

Семейный ЛЕКАРЬ

В свежем номере «Семейного лекаря» мы постараемся помочь вам в лечении многих болячек. Так, например, практически каждого мучает проблема утомления, которая перерастает в стрессы, их, кстати, мы тоже постараемся преодолеть. И преодолевать стрессовые ситуации будем без таблеток, лекарство возьмем самое приятное.

Кстати, если у вас есть маленькие детки, то вам будет полезна информация, что на 27 полосе. Ведь «вкусное лечение без всякого мучения» именно то, что подходит для малышей.

Непременно проверим давление, сердцебиение, избавимся от головной боли, «оранжевое чудо» поможет в борьбе с ревматизмом. Выберем рациональное лечение от полиартрита. А мужчинам расскажем, как сохранить сексуальное долголетие, и даже восстановить оное.

Родная УСАДЬБА

Почему одни овощи хранятся долго, а другие и недели не лежат? Овощи, как и другие растения, живут не для человека. Их цель - вырастить потомство - семена. Поэтому самой природой запрограммированы условия пережидания неблагоприятных условий. Зная их, можно успешно хранить многие овощи. Читайте об этом в свежем номере «Родной усадьбы».

«Карлики» или «гиганты»? - извечный вопрос всех садоводов. Так что же выгоднее выращивать: сильнорослые сорта или карликовые подвои? На ваши вопросы отвечает наш еженедельник.

А также вы сможете узнать об экзотическом декоративном перце - полуостром колокольчике и сладком какаду, «прирученных» орхидеях, чудесном комнатном цветке - «обезьяньем хвосте», обновлении паркета «воими руками», выращивании лечебных томатов и правилах хранения овощей зимой.

В копилку

Салат из свеклы - оригинальный

2 свеклы (большие), 1 большое яблоко (лучше 1,5), 100 г молотых грецких орехов, 50 г изюма, майонез.

Свеклу сварить. Потереть яблоки и свеклу на крупной терке, добавить орехи, изюм, майонез.

Салат из языка

Язык, чеснок, майонез, грецкие орехи.

Язык отварить, снять пленку, мелко порезать, добавить мелко порезанный чеснок, грецкие орехи, посолить, поперчить. Все заправить майонезом.

Салат ореховый

500 г чернослива, 500 г орехов, 250 г сметаны.

Чернослив отварить до готовности и очистить от косточек. Орехи мелко порезать. В вазочку выложить слоями слой чернослива, слой орехов, слой сметаны, слой чернослива, орехов, сметаны и т.д.

Вместо сметаны можно использовать майонез, а также добавить чеснок. Салат очень нежный и особенно нравится женщинам.

Салат фасолевый

1 стакан фасоли, 1 столовая ложка грецких орехов, 2-3 зубчика чеснока, 100 г майонеза.

Отварить фасоль в чуть подсоленной воде. Охладить. Добавить мелко нарезанный чеснок и орехи. Заправить майонезом.

Салат «Цезарь»

100 г батона, обжаренного мелкими кубиками, 100 г куриного вареного мяса, 100 г орехов грецких, 100 г твердого сыра, порезанного мелкими кубиками, 100 г майонеза.

Все компоненты смешать; добавить майонез и подать на стол. Сухарики лучше положить перед подачей, чтобы подольше хрустели.

Суфле из грецких орехов

20 штук грецких орехов, 1/2 стакана сахара, 1/4 стакана сливок, 5 желтков, 10 белков.

Грецкие орехи очистить, истолочь, положить немного белка. Взбить желтки, сахар, сливки.

Орехи и желтки сложить в кастрюлю и поставить на плиту. Проварить, мешая, но не дать вскипеть. Протереть сквозь сито и сложить в серебряную кастрюльку или фаянсовую суфлейку. Смешать со взбитыми белками и поставить в печь за 5 мин. до подачи на стол.

Подать со сливками.

Сладкие орешки

Грецкие орехи - 0,5 кг, сахарный песок - 1 стакан, растительное масло.

Грецкие орехи ошпарить кипятком. Подождать, когда немного остынет и осторожно снять с них кожицу. Потом очищенные и влажные орехи посыпать сахаром и перемешать.

В раскаленном масле обжарить орехи до золотистой корочки.

Соус ореховый сациви

0,5 стакана куриного жира, 2 - 3 стакана куриного бульона, 8 луковиц, 3 - 4 стакана ядер грецких орехов, 2 ст. ложки пшеничной или кукурузной муки, 2 - 3 ч. ложки измельченного чеснока, по 1 ч. ложке кориандра и молотого черного перца, по 1/2 ч. ложки сунели, шафрана и молотой корицы, 5 бутонов гвоздики, 1 ч. ложка винного уксуса или 1 ст. ложка гранатового сока, 1/4 ч. ложки острого молотого красного перца, соль по вкусу.

Лук мелко нарезать и обжарить в 1/4 стакана куриного жира, вытопленного или снятого с куриного бульона.

В оставшемся жиру спассеровать муку до слегка золотистого цвета (если орехов берется меньше, норма муки соответственно увеличивается). Развести пассеровку холодным куриным бульоном и затем вскипятить.

Ядра грецких орехов тщательно истолочь с солью, чесноком, перцем, кориандром, развести бульоном, влить в обжаренный лук и протушить 15-20 минут. Добавить корицу, гвоздику, сунели, уксус или лучше гранатовый сок.

Ввести в подготовленную смесь мучной соус и все прогреть на очень слабом огне около 10 минут. Если соус получился жидким или в него взято недостаточно орехов, можно заправить его перед последним прогреванием 2 - 3 взбитыми яичными желтками.

Использовать к блюдам из отварного мяса птицы, куриных окорочков или кролика.

Телятина с орехами

1 кг телятины, 1/2 стакана грецких орехов, 1 морковь, 1 луковица, по 1/2 стакана сметаны и белого сухого вина, жир, соль, красный и черный перец.

Большие куски мяса посолить, обжарить, сложить в посуду, поперчить, добавить морковь кружочками и лук кольцами, вино. Тушить в закрытой посуде до готовности.

Еще теплое мясо нарезать ломтиками. Каждый смазать орехами, растертыми с несколькими ложками сметаны, солью и красным перцем. Лук и морковь протереть сквозь сито, соединить с соусом, который образовался во время тушения, добавить сметану, посолить, довести до кипения, залить мясо.

Подать с рисом и цветной капустой с маслом.

В копилку

Мясо с помидорами

160 г говядины (вырезка), 15 г масла топленого, 130 г помидоров свежих или помидоров консервированных, перец, зелень.

Мясо нарезать по 6-8 кусочков на порцию, слегка отбить, посолить, посыпать перцем и жарить на топленом масле. Помидоры разрезать дольками, выжать семена, посолить, посыпать перцем и обжарить. При подаче на ломтики мяса положить дольки жареных помидоров, посыпать зеленью и подать на сковороде, на которой мясо жарилось.

Сладкий бутерброд с яблоками

Белый хлеб, яблоки, 2 яйца, 1/2 стакана сахара.

Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см. взбить 2 белка, продолжая взбивать, постепенно добавлять сахар. Яблоки натереть на терке и выложить на хлеб. Сверху столовой ложкой положить взбитые белки. Выпекать либо в духовке при 250°С, либо в микроволновке при максимальной мощности до тех пор, пока белки не станут цвета простокваши.

Бутерброды "полосатые"

1 буханка ржаного хлеба, 100-150 г сливочного масла, 250 г сыра.

Ломтики хлеба намазать не слишком тонким слоем масла (иначе слои не склеиваются), положить на них такие же по размеру, как и хлеб, тонкие ломтики сыра, затем нанести слой масла, опять - хлеб, масло, сыр и т. д. На верхний слой, который должен быть из хлеба, на 15-20 мин. положить небольшой груз, чтобы слои плотно прилегали друг к другу, затем острым тонким лезвием ножа нарезать бутерброды поперек. Полосатые прямоугольники или квадраты можно разрезать на треугольники и веером разложить на блюде, украсить зеленью, цветком из редиса или лука.

Картофель в молочном соусе

Картофель 2,5 шт., масло сливочное 2 ч. ложки, мука пшеничная 1/2 ч. ложки, молоко 3/4 стакана, раствор соли 1/4 ч. ложки.

Сварить в подсоленной воде картофель "в мундире", очистить его от кожуры, нарезать кубиками (2 см), сложить в кастрюлю, залить горячим молоком и, прибавив раствор соли, довести до кипения. Муку смешать со сливочным маслом; класть эту смесь в горячий картофель небольшими кусочками, слегка помешивая массу снизу вверх, нагреть ее до кипения, после чего снять с огня. При подаче посыпать зеленью петрушки и укропом.

Белокочанная капуста

500 г белокочанной капусты, 5 помидоров, 1 морковка, корень петрушки, стручок болгарского перца, головка репчатого лука, чайная ложка каких-нибудь ярких ягод.

Кочан капусты разобрать на отдельные листья. Если кочан большой, то можно оставить часть капустной головки до следующего приема пищи. В этом состоит преимущество разбора капусты на отдельные листья. Очень важно, чтобы они сохранялись в целом виде и были нашинкованы непосредственно перед сдой. Из разобранных листьев вырезать стволики. Толстую часть листа сложить слоями, стволики нарезать "копеечками". Мелко нашинковать морковь, петрушку, перец и луковицу и потушить их в минимальном количестве воды. Нашинковать тонкие листы белокочанной капусты, помять их рукой, чтобы они перестали топорщиться, облить тушеными овощами и перемешать ложкой, сложить горкой в салатник, обсыпать мелко нашинкованной огородной зеленью и украсить яркими ягодами.

Хворост "Лапша"

1/2 стакана молока, 1 стол.ложка сметаны, 3 желтка, 1 стол.ложка сахара, 1/4 чайн.ложки соли, 2.5 стакана муки.

Все смешать и замешать крутое тесто, раскатать как на лапшу, нарезать полосками длиной 10 см., переплести по 2-3 полоски, соединить их концы, можно нарезать кружочками, надрезая края, сделать розочки. Печь в кипящем слое жира, когда хворост всплывет и зарумянится, вытащить его и положить в сито или на бумагу, сверху посыпать сахарной пудрой.

Солянка рыбная по-домашнему

700 г рыбы, 5-6 луковиц, 5-6 картофелин, 2-3 соленых огурца, 1/2 стакана томата-пюре, 1 морковь, подсолнечное масло, соль, специи, лимон, маслины, 7-8 сухих грибов.

Сварить бульон (2 1/2 - 3 л) из костей и голов рыбы, положив в него лук, морковь и специи. Процедить. Добавить картофель и довести до готовности.

Лук нашинковать полукольцами и спассеровать. Развести бульон томатом-пюре и отдельно от лука спассеровать с маслом. Очистить от кожицы и семян соленые огурцы и, нарезав ломтиками, припустить в маленькой кастрюле. В кипящий рыбный бульон (где уже есть картофель) положить кусочки рыбы и на слабом огне варить 5-7 минут, затем добавить лук и огурцы и варить еще 5 минут. После чего в солянку положить томат-пюре и при желании отдельно отваренные и нарезанные ломтиками сушеные грибы. Варить еще 5 минут. Перед подачей добавить в солянку мелко нарезанную зелень, ломтики лимона (его не кладут, если солянка с грибами), маслины.

Консервированный зеленый Горошек

Консервированный зеленый горошек выпускают, как правило, в жестяных и стеклянных банках. Одна не бьется, а другая ничего не скрывает. А недобросовестным производителям зеленого горошка, как раз есть что скрывать. Вот результаты сравнительного тестирования, проведенного специалистами Научно-исследовательского центра независимых потребительских экспертиз «УкрТест».

Для проведения сравнительных испытаний были отобраны 8 образцов консервированного зеленого горошка:

- *«Адамс» (ОАО «Адамс», г. Каменец-Подольский, Украина);*
- *«Бондюэль» (Bonduelle Nagykoros Kft, Венгрия);*
- *«Верес» (ДП «Агроекопродукт» ЗАТ «Агроекопродукт», с. Мошны, Черкасская обл.);*
- *«Дарина» (Предприятие «Винницкий консервный завод», г. Винница);*
- *«Еко» (ООО «ЕКО», Венгрия).*
- *«Прокъ» (ОАО «Богуславский консервный завод», г. Богуслав);*
- *«Солоха» (ООО «Конвейер», с. Большая Знаменка, Запорожская обл.);*
- *«Чумак» (ЧП «Агроспецпроект» ГПП «Консервагроинвест», г. Черкассы).*

ЦВЕТ ЗЕРЕН ГОРОХА

Он может быть любым: светло-зеленым, оливковым, зеленым, желтоватым. Это во многом зависит как от сорта, так и от степени зрелости горошка. На интенсивность цвета большое влияние оказывает нагревание сырья, происходящее при бланшировании и стерилизации консервов. Под действием высокой температуры разрушаются ферменты, вызывающие потемнение зерен. Вместе с тем, кальций, присутствующий в хлорофилле, частично замещается магнием. Это делает горошек бледным или желтоватым. Снижение интенсивности окраски на вкусе никак не отражается. Другое дело, что желтоватый горошек вряд ли сможет украсить праздничный салат.

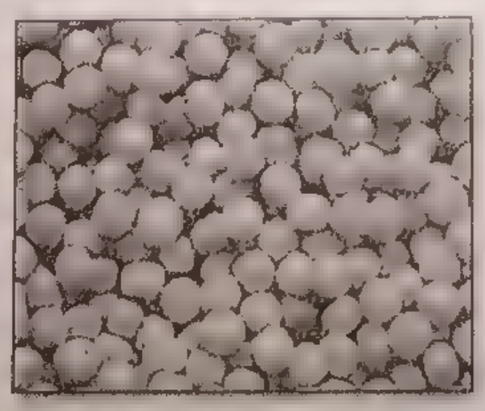
По мнению наших пробантов «плохо» обстоят дела с цветом у «особенного» зеленого горошка торговой марки «Дарина». Он бледно-желтый.

Явно не для гурманов оказалось содержимое банки «Прокъ». Цвет зерен горошка оказался неоднородным по всей банке: от светло-зеленого до бледно-желтого. Из всех протестированных продуктов красивым, светло-зеленым цветом отличился лишь консервированный молодой горошек торговых марок «Бондюэль»,»Чумак», «Адамс» и «Еко», за что и был оценен «очень хорошо».

ВКУС И ЗАПАХ

Консервированный зеленый горошек - продукт весьма полезный. Отсутствие в его составе ароматизаторов, красителей, консервантов и прочих пищевых добавок позволяет причислить его и к диетическим продуктам. Он несложен в приготовлении. Раствор, которым заливают подготовленный и уложенный в банки зеленый горошек, содержит 2-3% сахара и 2-3% соли, остальное - вода.

Приятным, сладковатым вкусом отличился зеленый горошек торговых марок «Бондюэль» и «Адамс». Любителям солоноватого горошка пришелся по вкусу «Чумак» и «Верес». Вкус и запах зерен «Еко» - натуральные, свойственные молодому зеленому горошку, хоть и слабовыраженные. От горошка торговой марки «Дарина» эксперты и не ожидали нежного некрахмалистого привкуса, ведь сырьем для этой консервы служил сухой горох. Разумеется, вкус получился соответствующий - грубый, с привкусом крахмала. Таким же крахмалистым вкусом, нехарактерным для молодого зеленого горошка отличился «Прокъ».



НАШ СОВЕТ

√ Если на баночке с консервированным зеленым горошком значится «Особенный», приготовьтесь к тому, что ее содержимое сгодится исключительно в суп, а не в салат или на гарнир.

√ Попытаться определить качество горошка можно по внешнему виду горошин и состоянию заливочной жидкости. У нежного высокосортного горошка заливка без мути, а сами горошинки среднего диаметра, светло-зеленого или оливкового цвета, целые, без примеси кормового гороха.

√ Бывает и так, что за приличным внешним видом могут скрываться отвратительные вкусовые качества. Чтобы не попасть впросак, не запасайтесь горошком впрок. Особенно осторожно следует относиться к малоизвестным торговым маркам, как бы они ни были привлекательны по цене.

Заливочная жидкость в консервированном зеленом горошке должна быть прозрачной, с зеленоватым или оливковым оттенком.

Десерты по-быстрому

Ананас с сыром

100 г ананаса, 30 г сахара, 5 г рома или ликера.

Ананас после обработки нарезать кружочками или ломтиками толщиной 2-3 мм (4-5 на порцию) и разложить их на вазе веером или свернуть трубочками. Отдельно в соуснике подать крепкий сахарный сироп с ромом; ром можно заменить ликером.

Ананас со взбитыми сливками

2 стакана (380 г) отваренного басмати или другого белого длиннозерного риса, 1 ст. л. сливочного или топленого масла, 1/4 ч. л. молотой корицы, 1/2 ч. л. свежемолотого мускатного ореха, 1/2 ч. л. свежемолотых семян кардамона, 1 щепоть молотой гвоздики, 1/2 стакана (65 г) черного изюма, 1/4 стакана (30 г) миндаля, поджаренного и тонко нарезанного, 2 стакана (500 мл) взбитых охлажденных сливок, 3 стакана (750 мл) свежего ананаса, нарезанного на кусочки размером 2,5 на 1,5 на 6 мм и хорошо осушенного, 1/3 стакана (70 г) сахара, кольца ананаса для украшения (необязательно).

Разложите отваренный рис на противне, смажьте его сливочным или топленым маслом, добавьте специи, изюм и 3 ст. ложки миндаля. Охладите до комнатной температуры и переложите в миску. Охладите миску и венчик для сбивания крема в морозильнике в течение 10 мин. Сбейте сливки так, чтобы при поднятии венчика или ложки крем вытягивался, образуя пик. Добавьте в рис взбитые сливки, затем кусочки ананаса и сахар, осторожно перемешайте. Охладите в течение получаса. Сложите горкой на сервировочное блюдо, посыпьте оставшимся миндалем и украсьте кольцами ананаса.

Примечание: это блюдо нельзя хранить более двух-трех часов.

Бисквитный рулет «Эвелом в дверь»

Мука 1 ст., сахар 3/4 ст., мед 2 ст.л., яйца 3 шт., сода 1 ч.л. (гашеная), начинка любая.

В миску положить яйца, сахар, мед, соду и муку - миксером взбить, выложить на противень, смазанный маргарином или раст. маслом, вылить (тонкий слой на весь противень) и поставить в духовку, разогретую до 200°С. Печется 5-7 мин. до золотистого цвета! Начинка многовариантная - из того, что есть:

1. Сметану с сахаром - взбить.
2. Лимон с кожурой тертый с сахаром.
3. Любое варенье.

Испеченный бисквит проверить, легко ли отделяется (если допечь снизу - легко). Смазать начинкой, свернуть в рулет.

Мороженое крем-брюле

100 г мороженого сливочного или пломбира сливочного, 2 г карамели (жженого сахара).

Сахар смешать с молоком или сливками в соотношении 1:1,5. Полученную массу, беспрерывно помешивая, нагревать на плите до тех пор, пока она не приобретет густой консистенции, светло-коричневой окраски и характерного аромата. Затем эту массу соединить со сливочным мороженым.

Для изготовления крема-брюле сахар, сливки или молоко взять из общего количества продуктов, предусмотренных раскладкой для изготовления мороженого.

Мороженое с цукатами, изюмом, вареньем или джемом

90 г мороженого сливочного или пломбира сливочного, 10 г цукатов или изюма, или варенья, или джема.

Промыть или ошпарить цукаты и нарезать на мелкие кубики. Подготовленный изюм, цукаты, варенье или джем ввести в замороженную до консистенции густой сметаны яично-сливочную смесь, после чего тщательно размешать.

В салат из квашеной капусты вместо яблока можно положить дольки апельсинов или мандаринов.

Полезные страницы

Еда для детей должна быть им в радость, но при этом важно, чтобы с самого раннего возраста они учились находить удовольствие в свежей и полноценной пище. Эта цель может быть легко достигнута, если самые обычные блюда оформлять и подавать необычным образом. Наверняка ваши дети проявят интерес к блюду, нарезанному в форме зверюшек, цифр, букв. Любят дети и те блюда, которые можно есть руками: пиццу, питу, кукурузу.

Детская кухня

Вкусы детей:

Вкус ребенка переменчив, сегодня он может ненавидеть сыр, а завтра влюбиться в пиццу с сырной начинкой. Порой дети любят не самые полезные блюда, например, бифбургеры или колбасы, в таком случае или покупайте очень нежирную колбасу и бифбургер, или делайте его сами (и лучше жарьте на гриле, чем на сковороде). Так же готовьте и рыбные палочки. Вообще старайтесь ограничить потребление животного жира, сливочного масла, жирных сыров, жирного мяса. Для самых маленьких основной источник энергии молоко. Детям до 2 лет необходимо цельное молоко; от двух до пяти, поскольку их рацион уже достаточно разнообразен, можно поить их полужирным молоком. Питательны молочные напитки домашнего изготовления без добавления сахара. Прекрасный десерт для вашего ребенка баночка йогурта или творожный сырок.

Помните, что аппетит у детей тоже может быть разный в зависимости от времени суток, часто в дневное время они довольствуются небольшими перекусами, а на ужин любят наедаться.

Веселые рыбные лепешки

На 6 лепешек: 230 г очищенного картофеля; 6 чайных ложек сливочного масла; 1 яичный желток; 1 ст. ложка рубленой зелени чеснока; 200 г консервированного тунца (без жидкости); 1 взбитое яйцо; 0,8 стакана панировочных сухарей; 6 горошин; 1 маленький помидор; перья чеснока.

Разогрейте духовку до 200°С . Нарежьте картофель ровными кусочками, положите в кастрюлю с водой и варите до мягкости. Слейте воду. Подсушите картофель на слабом огне несколько минут. Добавьте масло и яичный желток, хорошо перемешайте пюре. Добавьте, помешивая, рубленую зелень чеснока и тунец. Разделите смесь на 6 равных порций и, посыпав руки мукой, придайте им плоскую форму. Вылейте взбитое яйцо в неглубокое блюдо и обмакните в него рыбные лепешки. Затем обваляйте их в панировочных сухарях и положите на смазанный маслом противень. Сбрызните лепешки маслом и выпекайте 20-30 минут до золотистого цвета. Украсьте каждую рыбку горошинами (это будет рыбий глаз) и кусочками помидора (рот). Украсьте перьями чеснока и подавайте горячим.

Дети и сладкое:

Общее правило: когда покупаете продукты, внимательно читайте этикетки убедитесь, что вы берете продукт с низким содержанием жира. Держите в морозильнике запас полуфабрикатов с низким содержанием жира, рыбное филе, цыпленка. Избегайте жаренных в масле блюд: лучше тушеные, жаренные на гриле или печенные в микроволновой печи с минимумом жира. Используйте жир и растительное масло умеренно, избегайте смешанных масел, выбирайте масла с высоким содержанием ненасыщенных углеводородов или маргарин с этикеткой: высокое содержание полиненасыщенных углеводородов . Если маленький ребенок ест ту же пищу, что и вы, лучше не кладите в нее слишком много соли, перца или пряностей. Вы без проблем досолите или доперчите свою порцию у себя в тарелке.

Горчица не сохнет, если добавить к ней щепотку соли и немного растительного масла.

Православная страничка

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

Каша гречневая рассыпчатая

1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, соль.

Крупу отмерить, перебрать, обжарить. Воду вскипятить, посолить, добавить масло, всыпать крупу, перемешать и варить на несильном огне на чугунной подставке. Когда вода впитается в крупу, поставить горшок (чугунок) в духовку и довести кашу до готовности.

Кашица смоленская

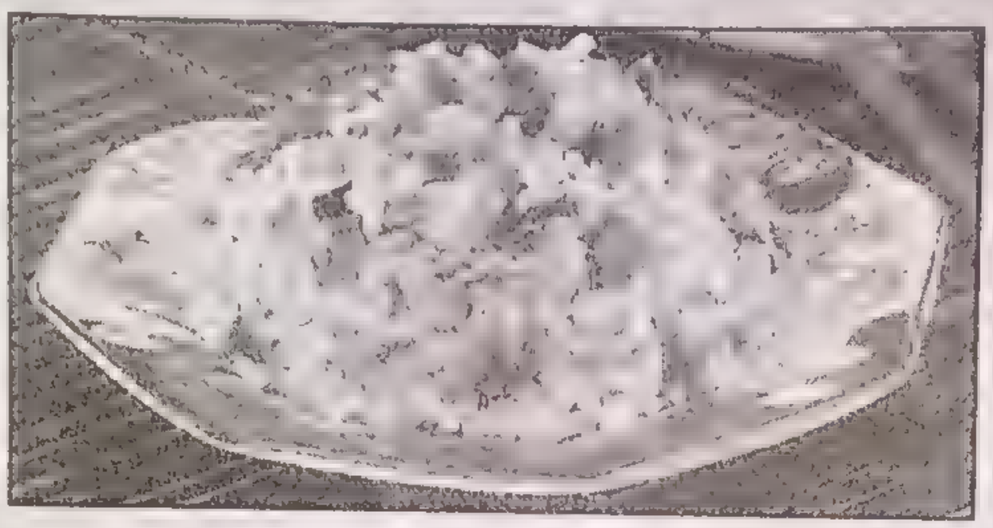
1 1/2 стакана мелкой гречневой крупы (продела), 1 л воды, 2 луковицы, 2 корня пастернака, 2-3 ложки зелени петрушки, 1/2 ч. ложки черного молотого перца, 1 ч. ложка соли.

В подсоленный кипяток положить целую луковицу, мелко нарезанные корни пастернака, проварить 5 минут, затем засыпать крупой и варить на медленном огне, помешивая, до полного разваривания крупы. После этого луковицу вынуть, снять кашицу с огня, заправить перцем, петрушкой, досолить и дать постоять под крышкой 15 минут для распаривания.

Нежная греча

2 стакана воды, 1 стакан гречневой крупы, 1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки подсолнечного масла.

В кастрюлю с двумя стаканами кипящей воды высыпать стакан гречневой крупы. Довести до кипения и варить, плотно закрыв крышкой, на слабом огне до полного выкипания воды. Греча вкусна сама по себе, сухая, рассыпчатая. В процессе варки посолить. Если день не строго постный, перед отключением огня добавить несколько чайных ложек растительного масла. Если после снятия с огня укутать кастрюлю с гречей, то через 20-30 минут она станет особенно нежной. Любители могут вместе с солью добавить специи.



Кашица тихвинская

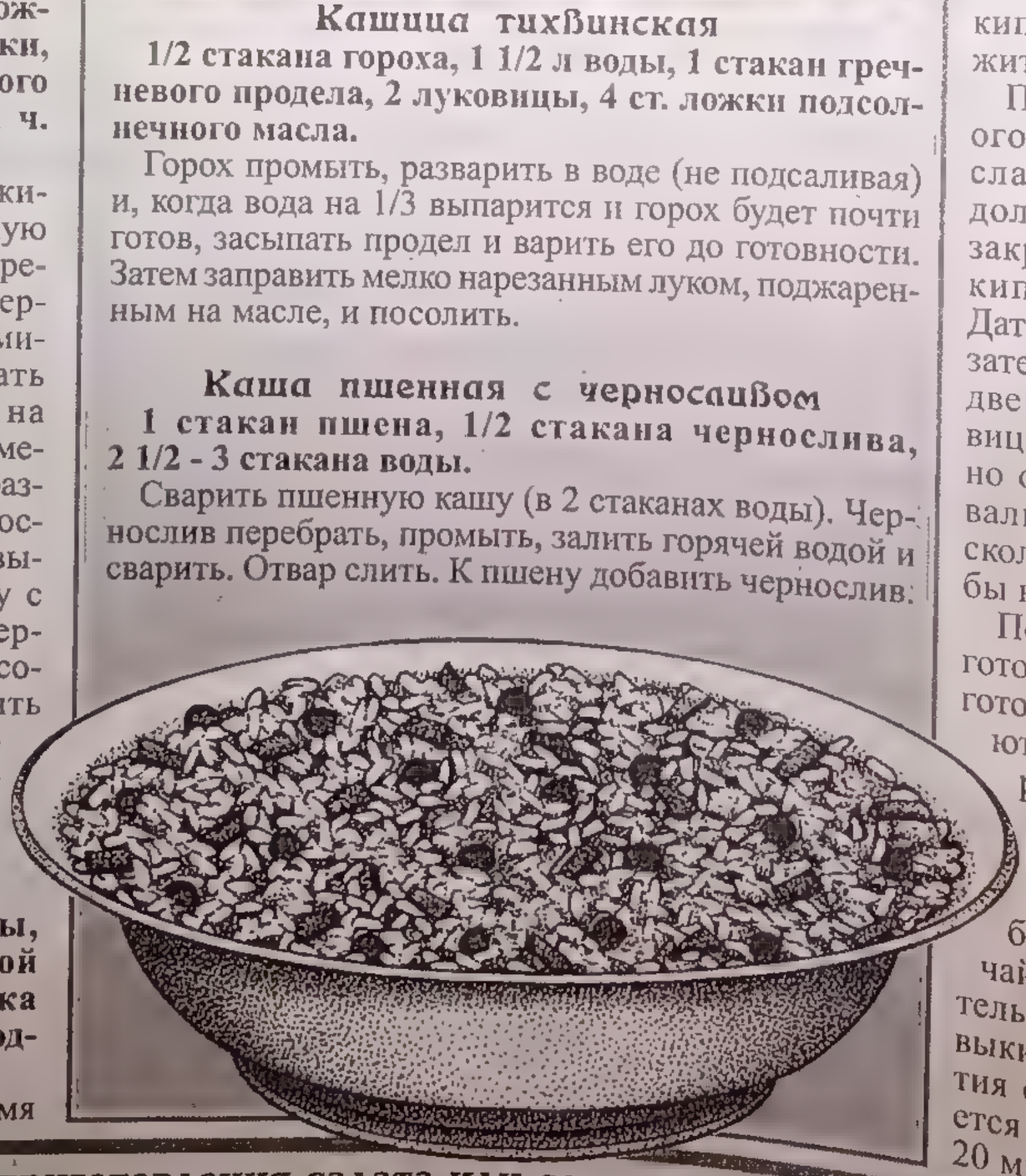
1/2 стакана гороха, 1 1/2 л воды, 1 стакан гречневого продела, 2 луковицы, 4 ст. ложки подсолнечного масла.

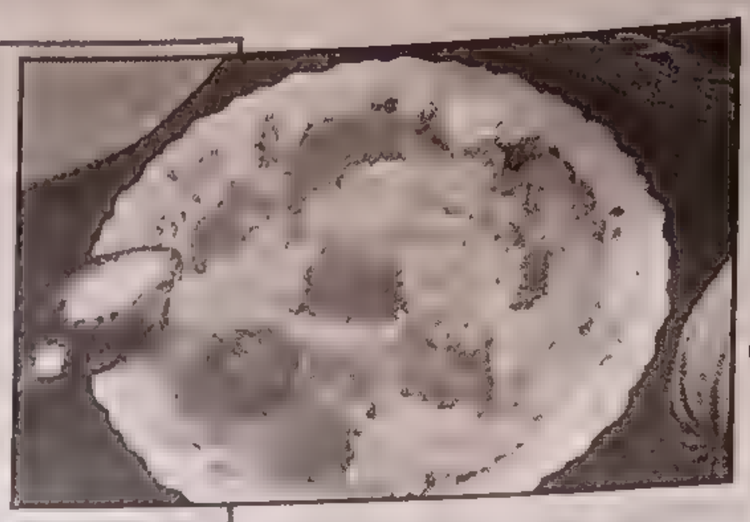
Горох промыть, разварить в воде (не подсаливая) и, когда вода на 1/3 выпарится и горох будет почти готов, засыпать продел и варить его до готовности. Затем заправить мелко нарезанным луком, поджаренным на масле, и посолить.

Каша пшенная с черносливом

1 стакан пшена, 1/2 стакана чернослива, 2 1/2 - 3 стакана воды.

Сварить пшенную кашу (в 2 стаканах воды). Чернослив перебрать, промыть, залить горячей водой и сварить. Отвар слить. К пшену добавить чернослив.





Пшено с луком

2 стакана воды, 4/5 стакана пшена, 2 луковицы, укроп, 3 ч. ложки подсолнечного масла.

На огонь поставить кастрюлю с двумя стаканами воды. Пока вода закипает, промыть примерно 4/5 стакана пшена. В сухом виде пшено добавляется в объеме 3/5. В кипящую воду выложить пшено.

После закипания огонь уменьшить до слабого. Кастрюля должна быть плотно закрыта, так как при кипении идет пена. Дать каше свариться, затем положить в нее две нарезанные луковицы: сделать это нужно очень быстро, буквально в течение нескольких секунд, чтобы не вышел пар.

Посолить в середине готовки. За 5 минут до готовности закладываются фенхель или укроп.

После окончания варки по желанию можно добавить несколько чайных ложек растительного масла. После выкипания воды и снятия с огня каша остается под крышкой 15-20 минут.

Для приготовления салата или соуса лимонный сок можно заменить яблочным, но вливать нужно большее количество.

Витаминные напитки

Из березы

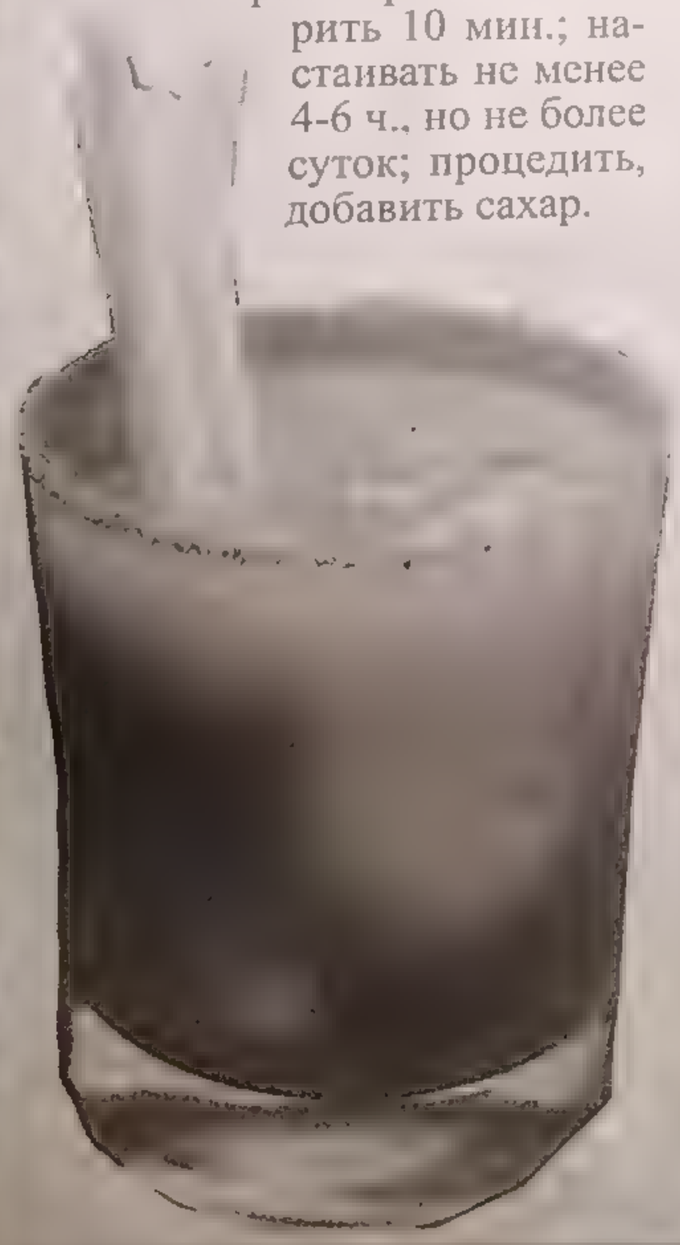
Возьмите 100 г свежих листьев березы и залейте 0,5 л кипятка, необходимо настоять в тепле 1 ч., и затем процедить. Готовый к употреблению напиток должен иметь насыщенный темно-зеленый цвет и горький вкус, улучшить который можно лимонным соком. Выпейте напиток в течение дня.

Из рябины

Возьмите 100 г плодов рябины и заварите в 1,5 л кипятка. Добавьте сахар по вкусу. Принимайте по полстакана 2-3 раза в день.

Из шиповника

Необходимо взять 2 столовые ложки шиповника, 0,5 столовой ложки сахара, 1 стакан воды; дробленый шиповник промыть, залить горячей водой, закрыть крышкой и варить 10 мин.; настаивать не менее 4-6 ч., но не более суток; процедить, добавить сахар.



Из шиповника

Возьмите 20 г плодов шиповника и залейте литром кипятка. Пейте по полстакана 3 раза в день.

Из сушеной черной смородины

Необходимо взять 2 столовые ложки черной смородины, 1 столовую ложку сахара, 1 стакан воды; черную смородину надлежит промыть, положить в кипящую воду и кипятить в течение 10 мин., настаивать в течение 4 ч., после чего - процедить и добавить сахар.

Из черной смородины и шиповника

Возьмите 10 г плодов черной смородины и 10 г плодов шиповника, заварите стаканом кипятка и пейте по полстакана 3 раза в день

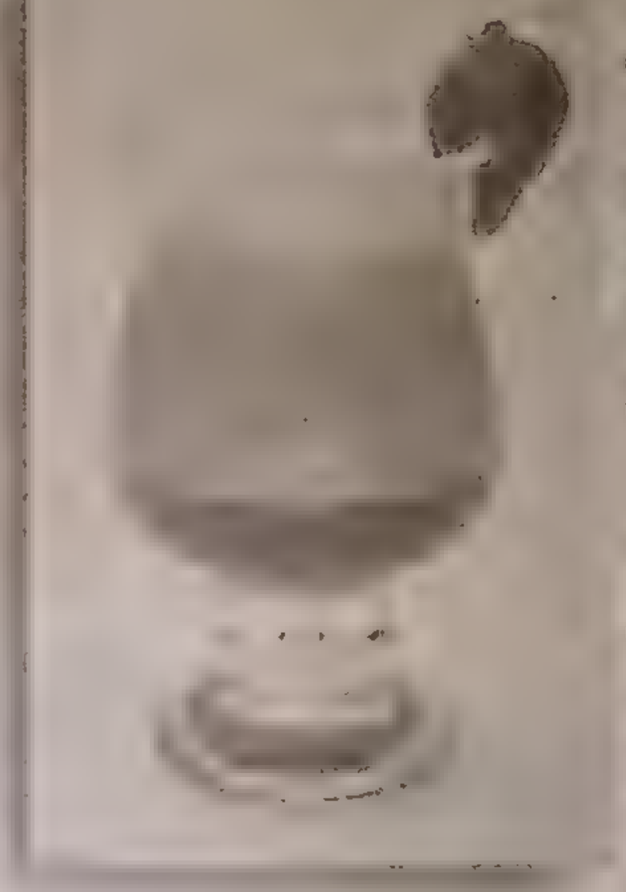
Сок из свежих ягод клубники

Необходимо взять 1 стакан клубники, 1 столовую ложку сахара; свежие ягоды клубники размять и отжать сок через марлю; добавить сахар и поставить на холод.

Напиток из черники и мяты

Черника - 3 стакана, мята - 1 ст.л., вода - 3 стакана, сахар - 5 ст.л.

Мяту залить половиной стакана кипятка. Дать настояться. Воду вскипятить с сахаром и охладить. Чернику измельчить в блендере или протереть через сито. Настой мяты процедить и смешать с пюре из черники и сваренным сиропом. Охладить и подавать.



Морковный сок с лимоном

Необходимо взять 150 г моркови, 0,5 столовую ложку сахара, 2 ломтика лимона, 0,5 стакана воды; в кипящую воду положить лимонную цедру и сахар, остудить; очищенную морковь натереть на терке и положить в настой; отжать через марлю и добавить лимонный сок.

Из помидоров

Необходимо взять 250 г помидоров; спелые помидоры промыть, обдать кипятком, снять кожицу и разрезать на кусочки; отжать сок через марлю и поставить на холод.

Томатный

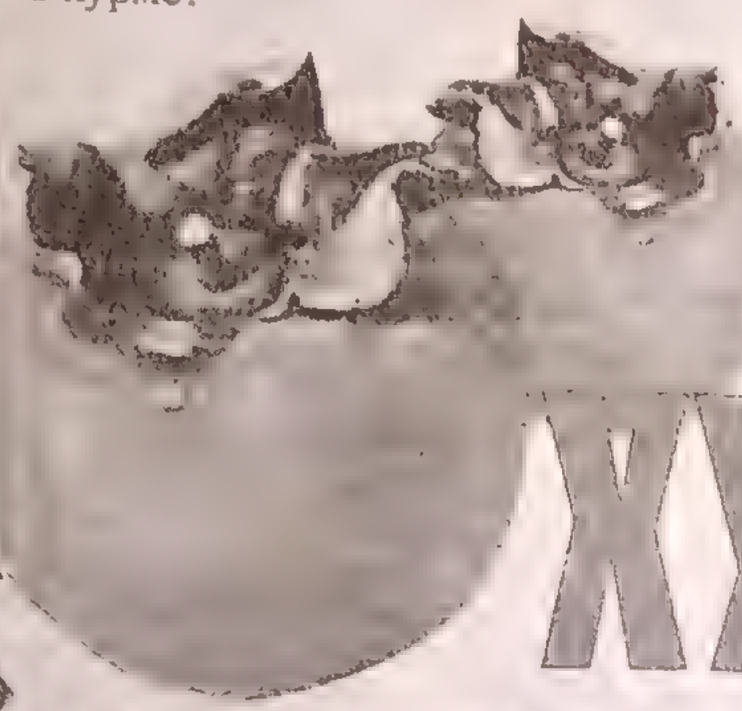
В стакан томатного сока добавить чайную ложку сметаны, перемешать, посыпать зеленью.

Оранжад

Апельсин - 1 шт., лимон - 3 шт., сахар - 1 кг, вода - 2 стакана.

Измельчить цедру одного апельсина. Добавить сахар, растереть с цедрой. Добавить сок 1 апельсина, сок 3 лимонов, мешать в течение 2-х минут. Добавить 2 стакана теплой кипяченой воды и перемешать до растворения сахара. Процедить и остудить. Подавать с газированной водой.

Если приготовленное рагу получилось слишком густым, можно добавить в него немного бульона или соуса



ХУРМА ДЛЯ ТЕЛА И УМА

Хурму любят многие - за сочность, своеобразный, слегка вяжущий вкус и медовую сладость. Она появляется на прилавках магазинов и рынков поздней осенью и продается практически всю зиму по относительно недорогой цене. Хурма не только вкусна. Эти ярко-оранжевые ягоды (а хурма считается ягодой) очень полезны для здоровья. По части витаминов и полезных веществ этот плод занимает среди фруктов и ягод далеко не последнее место. Какие же ценные вещества содержатся в хурме?

Люблю хурму, но, наверное, этот фрукт содержит очень много сахара, а я и так полнею.

Елена ВАСИНА, Оренбург

Целебная хурма

Напрасны ваши опасения: хурму относят к диетическому питанию. Особенно полезна хурма (любого сорта - желтомясная, черномясная или красномясная - так называемый "королек") при заболеваниях органов кровообращения, печени, желчевыводящих путей. В ней содержатся калий, кальций, фосфор, магний, железо и многие микроэлементы, дефицитные в средней полосе, причем в довольно большом количестве. Из ценных витаминов - витамины группы В, провитамин А, витамин РР. Ограничивать хурму в рационе следует диабетикам, так как она богата фруктозой и глюкозой. Худеющий человек может есть ее довольно спокойно, но учитывать, что калорийность хурмы - 62 ккал на 100 г продукта. Плоды хурмы обычно крупные, по 200-500 граммов, так что рассчитывайте свой рацион с учетом этого обстоятельства. Среднего размера хурма, которую вы можете себе позволить ежедневно, весит 200 граммов и "стоит" 120 ккал.

Изучение полезных свойств хурмы показало, что этот фрукт по некоторым показателям превосходит давно признанные медициной яблоки. Во всяком случае, медики считают хурму отличным средством для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы.

Пищевых волокон в хурме в два раза больше, чем в яблоках, кроме того, в ней больше натрия, калия, магния, кальция, марганца и железа. Хурма содержит и больше антиоксидантов - веществ, способных бороться со свободными радикалами, разрушающими клеточные структуры. С другой стороны, в яблоках больше меди и цинка. Израильские биохимики, проводившие исследование, советуют почаще есть хурму. Для профилактики атеросклероза хватит ежедневной дозы в 100 г.

Хурма спасет и от инфаркта

По содержанию витаминов и препаратов, помогающих при сердечно-сосудистых заболеваниях хурма вполне может заменить валокардин.

Хурма по-персидски означает финик. Наиболее полезна настоящая японская хурма - крупная, оранжево-красная, а не дикая, кавказская с мелкими плодами. Это сладчайший плод: глюкоза и фруктоза составляют четверть его массы. По питательным веществам хурма не уступает таким титанам фруктового царства, как инжир и виноград. Хурма очень сладкая, и сверху вся покрывается сахарным налетом. Это свойство плода имеет очень большое значение для больных с пороками сердца. Организм использует сахара хурмы для питания сердечной мышцы. При этом уровень глюкозы в крови не достигает пика, как это бывает в случае с рафинированным сахаром.

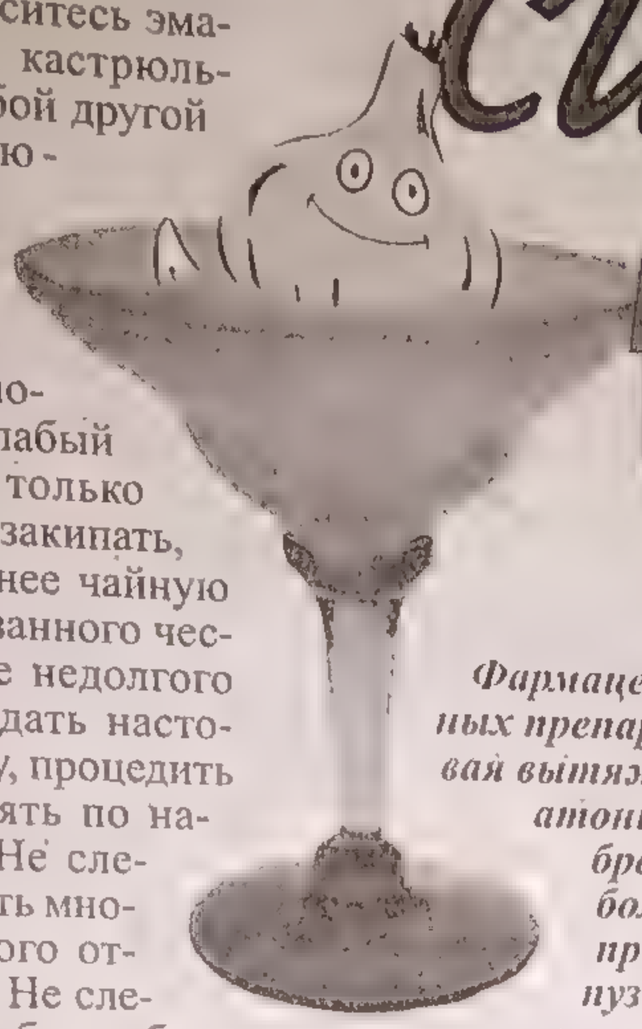
Тем, кто принимает мочегонные средства, выводящие калий, часто приходится дополнительно пить препараты с солями калия. Но приема лишних лекарств можно избежать, включив вместо них в рацион хурму наряду с абрикосами и яблоками. Между тем хурма сама по себе обладает мочегонным действием. Это самое главное ее свойство, которое позволяет считать ее буквально лекарственным средством в кардиологии. На курортах Кавказа, в частности, в Цхалтубо, врачи издавна рекомендовали больным с патологией сердца и сосудов съедать по 2-3 плода японской хурмы в день. Эффект превосходил все ожидания. Бывает, что у больных с сердечно-сосудистой недостаточностью развивается временное привыкание к мочегонным лекарствам, их действие резко снижается. Тогда на помощь может прийти хурма. Необходимо есть 3-4 плода в день, чередуя их с тремя 100-граммовыми порциями горячего молока. Такое лечение приносит успех уже со второго дня, только нужно в это время сократить до минимума потребление всех остальных продуктов.

По богатству бета-каротином японская хурма соперничает с такими признанными источниками этого ценнейшего вещества, как томаты, салат, тыква и сладкий перец. Значительно уступает она лишь красной моркови. Неплохи дела у хурмы и с витаминами С и Р. Есть и много железа, полезного при малокровии. Достаточно и пектинов. Придраться, кажется, не к чему. Разве что к вяжущему вкусу хурмы? Он бывает таковым из-за входящих в состав плода дубильных веществ, прежде всего танина. Поэтому покупать хурму надо при полной зрелости, когда она становится по-настоящему съедобной - сладкой и душистой. Существуют и так называемые константные сорта хурмы. Они не терпкие и не сладкие даже в твердом виде.

Если хотите придать жаркому пикантный вкус, добавьте немного приправы карри.

О здоровье

СИРОП ИЗ... ЧЕСНОКА



Фармацевтическая промышленность выпускает несколько лечебных препаратов из чеснока. Настойку чеснока и аллилсат (спиртовая вытяжка из луковиц чеснока) применяют главным образом при атонии кишечника, для подавления в нем процессов гниения и брожения, а также при атеросклерозе и гипертонической болезни. Сухой экстракт чеснока входит в состав аллахола, применяемого при острых воспалениях печени и желчного пузыря, а также при привычных запорах. Народная медицина к чесноку также всегда относилась с большим уважением.

Отвар. Его готовят следующим образом. Сперва запаситесь эмалированной кастрюлькой или любой другой неокисляющейся посудой. Налейте в нее 2 стакана воды и поставьте на слабый огонь. Как только вода начнет закипать, добавьте в нее чайную ложку нарезанного чеснока. После недолгого кипячения дать настояться отвару, процедить и употреблять по назначению. Не следует готовить много чесночного отвара впрок. Не следует употреблять более половины стакана, с интервалом в 4-5 часов. Чесночный отвар незаменим при разного рода инфекциях, ОРЗ, воспалениях.

Экстракт. Экстракт решительно отличается от настойки концентрацией вещества, хотя в основе их приготовления лежат одни и те же принципы. В домашних условиях и без специального оборудования полноценный экстракт приготовить трудно, поэтому мы ограничимся самыми общими рекомендациями.

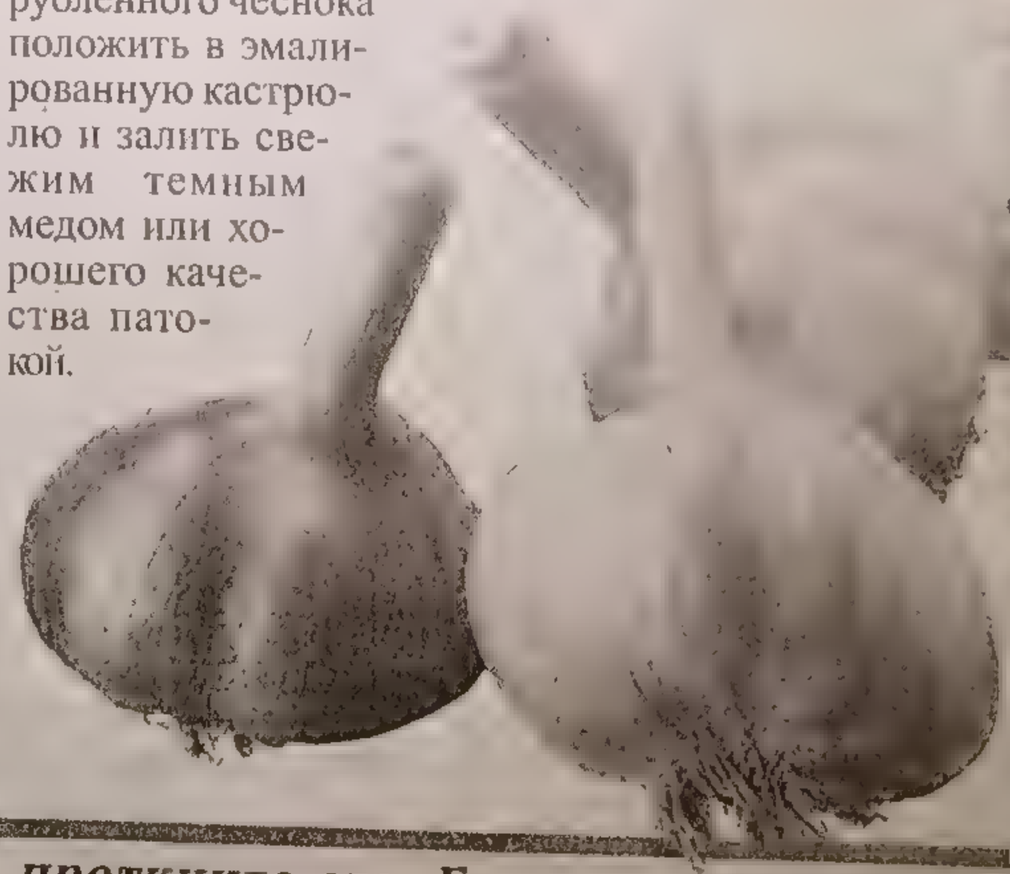
Существует два способа приготовления экстракта - холодный и горячий. О горячем не стоит говорить вообще, что же касается холодного, то он основан на длительных химических процессах и проводится при пониженной температуре. Это понятно: при низкой температуре обработки сохраняется максимальное количество витаминов, эфирных масел и других летучих веществ. Прежде всего запаситесь несколькими килограммами чеснока и примерно двумя литрами крепкой чистой водки. Очистив и измельчив весь чеснок, сложите его в неокисляющуюся емкость, снабженную в нижней части небольшим краником. Установите на дно емкости густую проволочную сетку - таким образом, чтобы она оказалась примерно на 1 см выше уровня крана. Сложите на сетку четвертую часть припасенного чеснока, предварительно очистив его и измельчив. Залейте чеснок водкой, как можно плотнее накройте крышкой и примерно на неделю поставьте на холод.

Через указанный срок добавьте вторую четверть чеснока, еще через неделю - третью и точно так же - четвертую. Примерно через две недели от начала переработки через кран вы можете собрать небольшое количество полуфабриката. Следите за тем, чтобы жидкость была маслянистой и желтоватой. Долейте ровно столько водки, сколько вы отнимете вещества. Выход экстракта - не более 10-й части от первоначального количества водки. Несколько раз профильтруйте и дайте хорошенько отстояться.

Сироп. Чесночный сироп - прекрасное средство, когда речь идет о детях, обычно неохотно соглашающихся принимать препараты из чеснока. Он особенно показан при кашле, ларингите, заболеваниях носоглотки. Полстакана очищенного и мелко нарубленного чеснока положить в эмалированную кастрюлю и залить свежим темным медом или хорошего качества патокой. Поставить на огонь и, аккуратно помешивая, нагревать на медленном огне, пока весь чеснок не растворится в сиропе. Затем кастрюльку накрыть крышкой и нагреть повторно, следя за тем, чтобы сироп не пригорал. Снять с огня, пока не остыл, профильтровать и хранить в холодильнике. Доза: по 1 столовой ложке. Принимать каждый час.

Павел СИДОРОВ

Источник "Аргументы и факты"



Чтобы узнать, готово ли мясо, проткните его. Если сок красный - мясо еще сырое, если розовый - средней прожарки, а если прозрачный - мясо готово.

Советы хозяйкам

Подделкой не прикрывайтесь

Не верь глазам своим

На этикетке вина "Кагор" (ЗАО СП "Берд-Лавера") не указан ГОСТ, в соответствии с которым оно произведено. А информация на контрэтикетке, что это столовое вино, не соответствует действительности: кагор

относится к группе специальных десертных вин. Изготавливают их очень просто: наливают в бутылку воду и спирт, добавляют сахар и краситель. Такое "вино" пить не стоит - как бы такая "брусничная вода" вам не наделала вреда. Но, случается, производители выдают за кагор другое десертное вино. Это тоже подделка, просто менее наглая.

На контрэтикетке "Кагора Pastoral" ("VISMOS") написано, что кагор - "напиток к любому столу, но особенно сочетается с мясными блюдами". Подобное утверждение справедливо только по отношению к красному сухому вину. А изделие молдавского комбината - десертное вино, такие напитки подают лишь к сладкому и фруктам.

Кагор кагору рознь

Знакомое нам красное десертное вино "Кагор" французам не известно, хотя свое название получило по имени французского города Кагор департамента Ло. Эта местность прославилась сухими натуральными красными винами, вырабатываемыми из сортов винограда Мальбек, Мозак и др. Отсюда в XIX веке кагор завозили в Россию по заказу церкви.

Каждое вино имеет свой состав и неодинаково действует на организм. Высоко оценивают свойства "своего" кагора французские медики. Они полагают, будто это единственное вино, которое не разрушает печень, а наоборот, укрепляет ее. Оно регулирует работу желудка и сердечно-сосудистой системы, убивает вирус полиомиелита и, как любое красное вино, по своему антисептическому действию приравнивается к йоду. А англичане пришли к заключению, что стакан красного вина ежедневно полезен как мужчинам, так и женщинам, так как поможет предотвратить развитие атеросклероза. Мнения великих подтвердили исследования современных медиков. Натуральные вина богаты органическими кислотами и азотистыми веществами, содержат много биологически активных веществ, более 25 микроэлементов, а также витамины С, группы В, РР.

Первоначально наши церковники использовали сухое красное вино, завезенное священнослужителями из Греции. Но поскольку на Руси с давних времен тяготели к сладким и хмельным напиткам, постепенно церковное вино превратилось в густое, крепкое и сладкое красное вино. В Европе возрождается древняя наука энотерапия - лечение вином. В зависимости от заболевания и возраста больного врачи прописывают вино как внутрь, так и наружно. И поныне без кагора не обходятся во время больших церковных праздников, его дают при причастии.

Молоком стариков называл вино Платон. Ныне доказано, что вино действительно замедляет процесс старения. И сегодня кагор часто фальсифицируют. Контролирующие органы сталкиваются с подделками под него чуть ли не каждый день, запрещают их реализацию. Тем не менее в продаже они встречаются нередко. Так, в нашем тесте из 12 образцов четыре не соответствуют своему наименованию. К сожалению, внешний вид бутылки подчас не выдает самозванца. Лишь налив вино в бокал и пригубив, можно заметить подвох. У настоящего кагора густой темно-рубиновый с фиолетовым оттенком цвет, во вкусе и аромате чувствуются тона черной смородины, сухофруктов, шоколада. У подделок цвет - красный, вкус - просто сладкий, аромат - пустой.

Результаты дегустации

Дегустаторы провели органолептический анализ 12 образцов кагора, оценив их цвет, прозрачность, вкус и аромат.

Оценку "отлично" заслужили "Кагор № 32" (СПК "Витязево"), "Кагор Pastoral" (разлит на комбинате "VISMOS") и "Кагор Pastoral" (комбинат "Арома"). Это вина высокого качества - с нарядной окраской, богатым вкусом и ароматом.

К категории десертных вин хорошего качества дегустаторы отнесли "Кагор № 32" (ОАО "Фанагория"), "Кагор № 32" (ДООО "Экстра-Прим") и "Кагор высшего качества" (ОАО "Московский межреспубликанский винодельческий завод").

Оценкой "удовлетворительно" пришлось довольствоваться "Кагору № 30" (ООО ПКВФ "Кавказ-Кемпинг") и "Кагору" (ЗАО СП "Берд-Лавера") - эти вина весьма посредственные.

Вовсе не соответствуют наименованию "кагор" и в результате получили оценку "плохо" "Кагор № 32" (ООО "Триумф"), "Кагор высшего качества" ("Boulboka") и "Кагор" (ООО "Акфа-Дон").

Эксперты не стали оценивать "Кагор Шемаха" производства Гянджинского винзавода № 1 (Азербайджан), разлитый ОАО ЛВЗ "Александровский". Дело в том, что, с одной стороны, это мутное с осадком вино не соответствует своему наименованию. Но с другой - если его доработать и отфильтровать, то вполне можно было бы отнести к категории старого марочного десертного вина. И в этом качестве оно заслуживает высокой оценки.

Лариса Портнова,
Марина Рябоченко

Благодарим за предоставленные материалы к. т. н. ст. научного сотрудника отдела технологии виноградных вин ВНИИПБиВП РАСХН Розину Л.И.

Кулинарный гороскоп

Эта неделя будет достаточно спокойная и размеренная, пройдет без эксцессов и «бурь». Рекомендуем использовать это время, чтобы наладить деловые отношения. Стоит хорошенько обдумать Ваши взгляды на будущее, возможно в последнее время Вы отклонились от намеченного пути. Принимая какие-либо решения, прислушайтесь к голосу разума.

На этой неделе Вы будете чувствовать себя вполне уверенно и даже спокойно. Главные переживания могут быть связаны с пересмотром Вашего отношения к людям. Да, процедура неприятная, но, увы, необходимая. Людям совсем не нравится, когда Вы ищите в них только плохое. На этой неделе, вполне вероятно, Ваша интуиция обострится до предела. Смело прислушивайтесь к ней.

Первая половина недели будет весьма интересна. Тайное станет явным, и у Вас появится реальный шанс узнать много полезной информации. Отнеситесь к этому крайне внимательно, многое из услышанного непременно пригодится Вам. Вторая половина недели - неудачное время для новых деловых контактов и личных знакомств. Будьте аккуратны с финансами. Не следует посещать малознакомые рестораны и бары.

Начало недели - самое время заняться своей карьерой. Некоторые Ваши идеи весьма удачны и перспективны, стоит постараться, чтобы начальство непременно узнало о них. Не бойтесь возможной критики. Все, что связано с оформлением Вашего домашнего интерьера, стоит совершать лишь ближе к концу недели и быть крайне внимательным к финансовой стороне.

Эта неделя станет для Вас одним из самых прекрасных моментов в жизни. Успехи на личном фронте будут головокружительны, Вы будете постоянно находиться в состоянии безумного счастья и любовного томления. Кроме того, Ваша творческая активность не оставит равнодушным никого. Опасность может заключаться лишь в том, что Вы, по тем или иным причинам не сумеете найти ей применение. Ешьте яблоки, грейпфруты, бананы.

Начало недели будет весьма трудным. Вам постоянно придется выбирать между работой и личными отношениями. Вероятно, Вам придется следовать своим должностным обязанностям весьма и весьма усердно, иначе Ваши финансы «запоют романсы». Однако, уже к середине недели все уравновесится, и Вы сможете отдохнуть и душой, и телом.

Не стоит гнаться за двумя зайцами, выбирайте то, что на данный момент кажется Вам наиболее актуальным. Возможно, следует прибегнуть к помощи компетентных и проверенных людей. Не расстраивайтесь по пустякам. Намекните начальству, что проделанная Вами работа слишком утомила Вас и Вам жизненно необходим хотя бы минимальный отдых.

Вам безумно не хватает новых впечатлений и переживаний? Эта неделя будет очень богата ими, даже чересчур. Кстати, пришло время обновить Ваш гардероб, особенно, если Вам предстоит романтическое свидание. Весьма неплохим развлечением может стать поход в спортивный зал. Вспомните, когда Вы были там в последний раз?! Эксперименты на кухне также приветствуются. Но помните: любой эксперимент должен быть разумным!

Вторник принесет Вам совершенно неожиданные ссоры, но каким бы тяжелым не казалось положение, не стоит пускать все на самотек. Вас окружают достойные люди, и причину неудач, непонимания с их стороны следует искать прежде всего в себе, только в себе. Будьте более самокритичны, не гнушайтесь просить прощения и признавайте собственные ошибки. Ваши близкие непременно поймут и простят Вас.

Ваш характер непременно даст о себе знать: что ни говори, люди меняются с трудом. Во избежание непонимания и разочарования в себе и окружающих Вас людях, пытайтесь быть наиболее естественными: особенно в личных отношениях. Выходные лучше всего посвятить генеральной уборке дома, не удивляйтесь, если случайно обнаружите в углу прошлогоднюю елку! Ешьте больше творога и йогуртов, особенно утром.

На этой недели крайне нежелательно делать следующие вещи: давать деньги в долг (разве что самым близким людям и, не рассчитывая на их быстрый возврат) и ввязываться в долгосрочные предприятия, особенно в том случае, если Вы совсем не уверены в положительном результате мероприятия. Помните: поспешишь - людей насмешишь. Будьте внимательны на дорогах.

На первую половину недели не стоит строить большие планы, не стоит сильно рассчитывать и на помощь друзей. Их советы и поддержка станут эффективными только ближе к выходным. Будьте готовы принять дорогой подарок от любимого человека, такие подарки обязывают... Не засиживайтесь на работе, больше гуляйте, раньше ложитесь спать.

				Профессия Д.Менделеева								
		Приморская аллея		"Черные полковники" у власти		Не оно красит человека		. . на глиняных ногах		Словесная дуэль		
						Скотские консервы						
Лодырь (разг.)		Громкое звучание оркестра		Шелковичное дерево				Рикошет		Единоверец папы		Кавалерист в доспехах
Производственная рана		Корона персидского царя		Сияние славы	Пещера-малютка		"Навар" акционера	Обмотка индианки				
									Истопник		Мужичок с ...	
Недруг прогресса	Коронный или дохлый		Игрушечный "патрон"		Манерный аристократ		Творение А.Рублева					
							долог, ум короток					
Стихотворный размер							Мягкие сапоги					
Созвездие с поясом						Роман Ю.Бондарева	Украшение помещения					
Им кашу не испортишь		Безмятежная жизнь		Изобретение Нобеля						М.Задорнов, сочинитель		Толчковый велик
					Сла-щавое масло		Помпа					
Катод, анод и сетка	Низ лодки						После нее кулаками не машут					
	Богиня в боевом шлеме				Ограда палубы		Очаро-вание, обаяние	Кукла-голыш			Пяти-книжие Моисеево	
						Бродячий цирк						
	Отделение предприятия		Баш на баш					Бывает не впрок				
						Клинок фехтовальщика						
	Внезапная догадка		Корабельный подвал					Рыба-электрошокер				

Въезжает "Запорожец" к "Мерсу" в зад. Из "Запика" вылезает старичок, встает на колени перед "Мерсом" и начинает: Простите, ради бога! Не хотел. Разве я мог специально - то. Не виноват я. Про сти, не убивай! - видит, из "Мерса" никто не выходит и думает:"Что дурак,перед пустым "Мерсом" извеньтся?" И уехал на своём запорожце. Через 30 минут выходит бритоголовый новый русский и говорит: -Черт, опять, эта дурацкая подушка безопасности!

В парижском кафе посетитель одну за другой опрокидывает рюмки с водкой. Его сосед замечает:

- А Вы знаете, что каждый третий француз страдает болезью печени из-за злоупотребления алкоголем?

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, комн. 904
Почтовый адрес: 430000, г Саранск, главпочтамт, а/я 5.
Подписной индекс: 15955
Тел (8342) 24-45-46 24-81-90
E-mail. media-press@saransk-com ru, media-press@morls.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: Балаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»: г. Пенза, 440052, ул Гоголя 51/53.
Подписано в печать: по графику - 10 00, фактически - 10.00.
Заказ 1627 Тираж 31000
Дата выпуска номера 8.12 2003 г
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-15859
Распространение коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс"
Тел.: (8-834) 24-45-46.
Электронные письма можете направлять по адресу: moja-kuluya@bk.ru

Моя семья

Тираж 33100

№5 (971)

Ароматные пловы с.6

Диета для худых с.7

Карельская кухня с.9

Чай и красота с.30

Гороскоп, сканворд, анекдоты

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

Валерия: Банановый десерт «Кораблик»

Читайте в номере:

ЗАКУСКИ

Завитки из ветчины с.4
Салат «Морской каприз» с.4
Салат «Шикарный» с.4
Сельдь «Осло» с.10
Маринованная сельдь с.10
Омлет на сметане с.11
Эротический салат с.15
Салат «Мужская сила» с.15
Сундучок с секретом с.18
Омлеты с овощами с.22

НА ПЕРВОЕ

Густой суп из сельди с.5
Похлебка по-суворовски с.5
Мучная похлебка с фасолью с.5
Похлебка из сардин с.5
Похлебка из рассола с.5
Сырный суп с овощами с.11
Суп вегетарианский с.11
Сырный суп с грибами с.14
Похлебка из белых грибов с.19
Швейцарский суп с сыром с.22
Куриный суп с макаронами с.22

НА ВТОРОЕ

Фаршированные сардельки с сыром с.4
Запеканка из сельди с.6
Скумбрия в фольге с.6
Рыба по-мельничьи с.6
Телячьи мозги в сухарях с.10
Мясо с апельсинами с.11
Соленая курица с ананасом с.12
Зразы литовские с.12
Фаршированные баклажаны с овощами с.12
Камбала по-датски с.13
Сазан фаршированный с.13
Жаркое из ягнятины с.14
Слоенка из печенки ..... с. 14
Картофельная запеканка с.18
Котлеты грибные с.18
Русское жаркое с.19
Скумбрия в горшочке с.22

НА СЛАДКОЕ (ВЫПЕЧКА)

Торт «Горка» с.4
Торт «Рыжик» с.11
Шоколадное желе с.15
Мусс из хурмы с.16
Мусс из свежих бананов с.16
Сырные лепешки с.21
Оладьи с.21
Торт «Лимонный аромат» с.22
Пончики с мясом с.24
Фаршированные блинчики с.24

НАПИТКИ

Вино «Дыхание осени» с.4
Сироп клюквенный с.27
Сироп банановый с.27

Пряная азбука

Сацебели - соус, подливка, а также блюдо из птицы в ореховом соусе особого приготовления.

Сациви - блюдо из живности под соусом из размельченного ореха и уксуса.

Сбитень - безалкогольный или слабоалкогольный напиток. Был широко распространен в России не меньшее чем тысячелетие назад. Впервые упоминается в летописях XII века.

Свекольник - одна из разновидностей холодных супов. Готовят его на свекольном отваре с добавлением кваса, иногда добавляют огуречный и капустный рассол. Для вкуса добавляют сметаны, и половинку вареного яйца.

Сидр - слабоалкогольный (5-7 градусов) газированный напиток, полученный брожением яблочного сока.

Солянка - густой бульон на крепком мясном, рыбном и грибном отваре с большим количеством пряностей. Даль определял это блюдо, как «горячая похлебка с мясом, капустой, луком и огурцом». Под солянкой также понимается другое блюдо - жареная капуста.

Сомелье - специалист по винам, формирующий карту вин во французском ресторане.

Сотейник - разновидность сковороды, достаточно массивная, глубокая, прямоугольной формы. Удобная для жаренья и тушения.

Субпродукты - так называются внутренние органы животных, годные для приготовления пищи, а также ноги, уши, хвост и голову.

Сузме - вид творога у народов Средней Азии и Поволжья.

Сулугуни - один из видов рассольных сыров; готовится из коровьего, буйволиного, или коровьего молока, отличается острым кисломолочным вкусом и запахом.

Сунели - сухая приправа: смесь толченых семян кинзы, красного перца, зелени, оболочки плодов пажитника и других пряных растений.

Репчатый лук дольше сохранится, если место среза смазать жиром.

КОНЕЦ ЛЕГЕНДЫ О ЯЙЦАХ

Всякая всячина

Яйца - источник самого ценного, легко усваиваемого белка - частый гость на наших столах. Особенно их любят дети. Стоит узнать, сколько мы можем их есть и в каком виде и не повредит ли их избыток организму?

На обывательском уровне чаще всего циркулируют слухи о том, что яйца содержат много холестерина. Неправда. Его действительно много в желтке. Но следует знать, что он не так страшен, как считается, так как другие ингредиенты яиц препятствуют его накоплению в крови. Яйца утрачивают большинство минеральных солей при варке. Неправда. Правильное приготовление не вызывает таких потерь. Самые полезные - яйца, приготовленные всмятку, то есть сваренные в кипятке или на пару 4-5 минут. Крутые яйца не следует варить свыше 10 минут, так как по прошествии этого времени они могут утратить часть витаминов и их труднее переваривать. В поджаренном виде яйца сохраняют ценные витамины и минералы, но все же они более полезны, если их готовить на пару без участия жиров. Сырые яйца могут содержать бактерии сальмонеллы. Правда. Хотя статистика говорит о том, что лишь в одном из семи тысяч яиц находится эта грозная бактерия, осторожность не повредит. Поэтому продукты, содержащие сырые яйца (майонез), должны происходить из известного источника. Если собираемся сварить или поджарить яйцо, следует помыть его в теплой воде, а перед тем как съесть сырым (гоголь-моголь), ошпарить кипятком. Сырым выпиваем желток (белок - не стоит, не полезно).

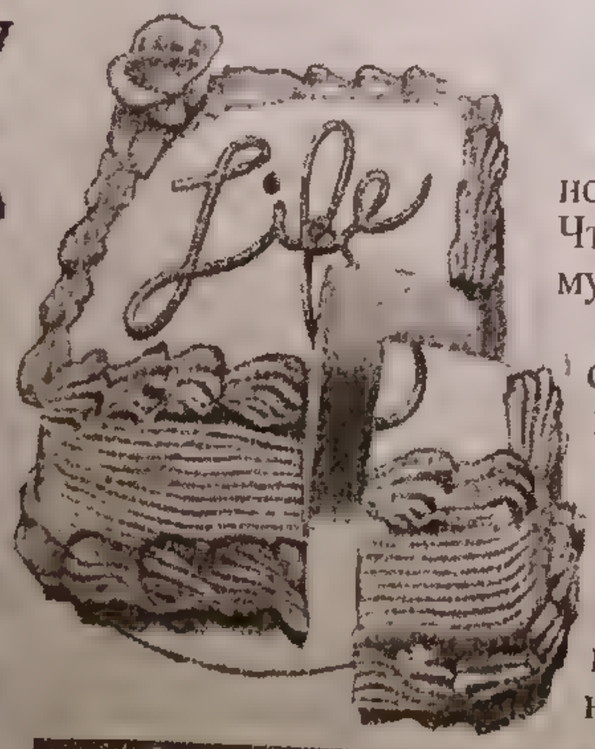
Лучше те яйца, у которых темная скорлупа и оранжевый желток. Неправда. Цвет желтка зависит от корма, который получали куры. Некоторые прибавляют в корм синтетический краситель, позволяющий получить излюбленные клиентом цвета, так что названные признаки, скорее, плохо говорят о яйце. А цвет скорлупы зависит от породы кур. Подозрения вызывает скорлупа в пятнах или потрескавшаяся, ввиду возможности пищевого отравления.

Яиц можно съедать не более двух в неделю. Неправда. А сколько? У диетологов на этот счет нет единого мнения. Некоторые считают, что за неделю можно съесть 10 яиц с учетом их наличия в майонезе, выпечке. Другие ученые считают, что максимум 5 яиц в неделю - для взрослых и 7 - для молодежи. Лучше прибегать к золотой середине и здравому рассудку. Аллергикам и вовсе следует проконсультироваться с врачом, так как яйца - довольно сильные аллергены.

Яйца нужно хранить в холодильнике. Правда. Оптимально - при температуре 2-4°С. Мы должны обеспечить им доступ воздуха. Лучше всего уложить их так, чтобы они не касались одно другого. Кладем их острым концом вниз, чтобы желток находился вдали от воздушной камеры в широком конце яйца, - это позволит им дольше хранить свежесть. Яйца можно хранить в холодильнике до 3 недель. Однако нужно не забывать о том, что они впитывают запахи.

Елена Рудерман

ТОРТ ДЛИНОЙ 144 МЕТРА



Кондитеры московской гостиницы "Рэдиссон-Славянская" сделали торт длиной 144 метра. Его три недели готовили восемь кондитеров высочайшего класса. Чтобы изготовить этот торт-гигант понадобилось 21846 яиц, 1074 кг сахара, 520 кг муки, 234 литра воды, 1,6 кг соды, 900 г соли и 720 кг вишневого джема.

Длина для торта выбрана неслучайно. Автор рецепта - Люк Декьюпер, заместитель главного шеф-повара гостиницы, весит 144 килограмма. Кулинарный гигант украшен цветными съедобными фотографиями, изготовленными на специальном сахарном принтере. На них запечатлены будни отеля, отмечающего в эти дни свое 10-летие. Торт-рекордсмен решено пустить в продажу. Вырученные средства будут перечислены на счета московских детских домов, над которыми шефствует коллектив гостиницы. Самое длинное в мире кулинарное произведение уже зарегистрировано как национальное достижение и будет представлено для регистрации в Книге рекордов Гиннесса.

Печень следует жарить несоленой, иначе она будет твердой.

Рецепты читателей

ПРАЗДНИЧНОЕ МЕНЮ

Завитки из ветчины

Ветчина и сыр - по 8 тонких ломтиков, масло сливочное - 1 ст.л.

На каждый ломтик ветчины положить сыр. Свернуть в виде рулета, перевязать ниткой и обжарить до золотистой корочки.

Рулетики из сельди в томатном соусе

3 сельди, 4 шт. красного сладкого перца, 1 банка майонеза, яблоко, 1 ст.л. томат-пасты, 2 сваренных вкрутую яйца; зелень, сахар, соль.

Филе сельди разрежьте на две полоски. Такими же полосками нарежьте перец, сверните рулетиками. Скрепите палочками, выложите на тарелку. Майонез разотрите с томат-пастой, смешайте с натертым яблоком, добавьте соль, сахар по вкусу. Налейте соус в каждый рулет, украсьте зеленью.

Салат "Морской каприз"

1 луковица, порезанная полукольцами, выдержанная в маринаде (1 стакан воды, 1 ст.л. 9%-ного уксуса, 10-15 мин.). 200 г говядины отварить и пропустить через мясорубку. 2-3 яйца и 100 г сыра натереть на терке и все это уложить слоями.

1 слой - лук;
2 слой - мясо;
3 слой - яйцо;
4 слой - сыр.

Каждый слой промазать майонезом.

Салат "Шикарный"

Огурцы соленые или свежие (3-4 шт.), картофель отварной - 3 шт., лук - 2 крупные головки, яйцо - 3 шт., сыр - 150 г, майонез - 250 г, морковь сырая - 1 шт., колбаса - 100 г, чеснок - 2 головки, орехи грецкие молотые.

Данные продукты укладываем слоями в глубокую салатницу в следующей последовательности:

1 - огурцы (мелко нарезанные);
2 - картофель отварной (мелко нарезанный);
3 - лук (мелко порезанный);
4 - сыр (на крупной терке);
5 - майонез;
6 - морковь (на мелкой терке);
7 - сыр (на крупной терке);
8 - майонез;
9 - колбаса (мелко порезанная);
10 - яйцо вареное (мелко порезанное);
11 - сыр (на крупной терке);
12 - майонез;
13 - чеснок (через чесночницу);
14 - майонез;
15 - орехи грецкие.

Салат получится очень вкусным и красивым.

Фаршированные сардельки с сыром

4 сардельки, 2 ст.л. рубленой петрушки, 200 г растительного масла, 3 ст.л. горчицы, 1 ч.л. хрена, по 1/4 ч.л. молотого красного перца и карри, 100 г сыра.

Сардельки надсечь по длине. Смешать петрушку, горчицу, хрен, перец и карри. Сыр нарезать кубиками, все перемешать и заправить этой массой сардельки и обжарить. Подавать горячими.

Торт "Горка"

250 г маргарина, 3 ст. муки, 1 ст. сметаны, 1 ч.л. соды.

Маргарин натереть на терке, всыпать 3 ст. муки, влить 1 ст. сметаны. Замесить тесто, разделить на 15 шариков и поставить на 3 ч. в холодильник.

Начинка: 300 г изюма распарить в кипятке. Высушить.

Крем: 100 г масла, 100 г сметаны, 1/2 банки сгущенки вареной. Раскатать 15 частей по одной лепешке, на каждую положить изюм и закрутить в трубочку, выпекать. Трубочки выкладывать горкой и каждый слой смазывать кремом. сверху посыпать шоколадом.

Вино "Дыхание осени"

0,5 кг рябины, 1 кг яблок, 0,3 кг сахара, 1,5 л. водки.

Залить рябину и измельченные яблоки водкой и накрыть марлей. Поставить в прохладное место и дать настояться 1 месяц. Придется, конечно, подождать, зато потом можно угощать гостей вкусным вином.

Светлана Винарева, г. Очер, Пермская обл.

*Свое мнение о газете вы можете высказать в любое удобное для вас время по **речевому почтовому ящику**, номер которого **38-72-31** (для иногородних - код г. Сарапска 834-2).*

На первое

ГУСТЫЕ СУПЫ

ГУСТОЙ СУП ИЗ СЕЛЬДИ

500 г сметаны, 125 г сливок высокой жирности, 2 красные луковицы, 8 кусочков филе малосольной сельди, 1 стол. ложка консервированных каперсов, 2 крупных кисло-сладких яблока, 1 чайн. ложка консервированного тертого хрена, соль, молотый черный перец, сахарный песок.

Сметану со сливками вылить в большую керамическую миску и взбить с помощью веничка или миксера до образования крутой пены. Очистить репчатый лук от шелухи и нарезать мелкими кубиками. Филе сельди вымыть холодной водой, обсушить бумажным полотенцем и нарезать кусочками. Консервированные каперсы откинуть на дуршлаг и дать жидкости стечь. Яблоки вымыть, разрезать на четвертинки, удалить семенные коробочки и нарезать мякоть очень тонкими дольками. Кубики репчатого лука, кусочки сельди, дольки яблок и каперсы поочередно добавить во взбитую сметанно-сливочную смесь и приправить тертым хренон, солью, перцем и сахарным песком по вкусу.

ПОХЛЕБКА ПО-СУВОРОВСКИ

1 курица (около 1,2 кг), 250 г картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 240 г свежих грибов, 40 г сливочного масла, несколько веточек петрушки и укропа, соль, перец.

Сварить куриный бульон. Курицу вынуть из бульона, охладить и нарезать мелкими кусочками. Картофель, морковь, грибы почистить и нарезать кубиками. Лук мелко нарезать, пассировать на сливочном масле. Картофель и грибы добавить в бульон и варить на медленном огне около 20 минут. Лук и морковь добавить в бульон за 10 минут до готовности. Приправить солью, перцем. В тарелки разложить кусочки вареной курицы, разлить похлебку, украсить зеленью укропа и петрушки.

МУЧНАЯ ПОХЛЕБКА С ФАСОЛЬЮ

Вода 4 л, мука 250 г, сухая фасоль 400 г, тертый чеснок 2 дольки, растительное масло 5 ст. л, лук 1/2 шт., белокочанная капуста 300 г, картофель 500 г, соль, перец.

Замочить фасоль на ночь в холодной воде, процедить. Отварить с сальвией (5 листиков), чесноком, солью и протереть через сито (должно остаться 2,25 л жидкости). Снова поставить кипятить, добавив лук, обжаренный в растительном масле, капусту, картофель. Через 20 мин засыпать муку, постоянно помешивая, и оставить на огне еще на 30 мин. Поперчить, разлить по тарелкам. В каждую порцию налить столовую ложку растительного или положить маленький кусочек сливочного масла.

ПОХЛЕБКА ИЗ САРДИН

Сардина мороженая 300 г, картофель 4-6 шт., морковь 1 шт., лук репчатый 1 шт., петрушка 1 шт., грибы 1 стакан, маргарин 2 ст. л., лавровый лист 2 шт., чеснок 2 зубчика, зелень, соль, перец.

Свежие грибы отваривают 30-40 минут. Морковь, петрушку, лук репчатый, отварные грибы нарезают кубиками и обжаривают на маргарине до полуготовности. Рыбу разделывают, нарезают небольшими кусочками и отваривают 10-15 мин. в небольшом количестве воды. В горшочек с кипящим бульоном кладут кубики очищенного картофеля и варят 5-7 минут, затем добавляют обжаренные овощи, грибы, отварную рыбу и доводят до готовности. Заправляют похлёбку рубленным чесноком и сметаной.

ПОХЛЕБКА ИЗ РАССОЛА

Рассол капустный 1 л, свинина 300 г, свиное сало 40 г, лук репка 80 г, мука 15 г, картофель 250 г, красный молотый перец, соль, сушеная мята.

Мясо нарезать кусочками и с измельченным луком потушить в жире. К ним последовательно ввести муку, перец, рассол, разбавленный водой и оставить похлебку варить на умеренном огне. Когда мясо будет почти готово, положить нарезанный кубиками картофель и оставить варится еще 15 мин. Заправить похлебку растертой в руках сухой мятой.

ПОХЛЕБКА С ИНДЕЙКОЙ

400 г индейки или курицы, 200 г картофеля, 60 г пшена, 80 г репчатого лука, 60 г сала, 20 г сухих грибов, лавровый лист, зелень и соль по вкусу.

Переберите и промойте пшено. Заранее замочите грибы и очистите картофель. Похлебку лучше всего варить в глиняном горшке, но если его нет, можно в чугуне или кастрюле. В горшок налейте воды и положите пшено, индейку, грибы и лавровый лист. Когда индейка сварится до полуготовности, положите в похлебку нарезанный кубиками картофель. Поварите еще около 10 минут. Нарежьте репчатый лук и обжарьте в сале до золотистого цвета, положите в похлебку в самом конце варки. Прокипятите. Посолите и посыпьте мелко рубленой зеленью.

Мозги следует варить при слабом кипении в закрытой посуде. После отваривания их охлаждают в бульоне, в котором они варились, и хранят в холодном месте.

КУШАЕМ РЫБКУ

ЗАПЕКАНКА ИЗ СЕЛЬДИ

2 сельди, 3 ст. л. белых молотых сухарей, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 4 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 ст. л. сметаны, 1 яблоко, 1,5 ст. грибного соуса, соль, перец черный молотый, зелень укропа.

Сельдь очистить от кожицы, разрезать вдоль на 2 половинки, удалить внутренности, голову, хвост и плавники, вымочить в чае в течение 4-5 часов. Подготовленную сельдь пропустить через мясорубку. Картофель отварить, снять кожуру, протереть через сито, добавить сельдь, мелко нарезанный лук, молотый перец, взбитое яйцо, протертое яблоко, сметану, молотые сухари и хорошо взбить. Сковороду или форму смазать сливочным маслом, посыпать сухарями, заполнить подготовленной массой, разровнять и верх смазать взбитым яйцом. Запекать в духовке в течение 30 минут до образования румяной корочки. Готовую запеканку слегка охладить, нарезать на порции. При подаче полить грибным соусом, посыпать зеленью укропа.

ТРЕСКА, ФАРШИРОВАННАЯ СЫРОМ

2 куска трески, зелень петрушки, 1/2 ст. л. лимонного сока, 2 яйца (для смазывания), 2 ст. л. панировочных сухарей, соль. Начинка: 1 ст. л. растительного масла, 80 г сыра, 2 ст. л. панировочных сухарей, молотый перец, соль.

Вымытые куски рыбы сбрызнуть лимонным соком, посолить и придать им форму подковы. В приготовленные порции вложить сырную начинку. Для начинки расплавить треть сыра, добавить тертый сыр, панировочные сухари, посыпать солью и перцем, размешать с яйцом, разделить на 2 части и сформовать шарики. Треску смазать сверху яйцом, дважды обвалять в сухарях. На смазанную жиром сковороду положить рыбу, посыпать тертым сыром и запекать в духовке в течение 15 минут. Украсить веточкой петрушки и ломтиком лимона. Подать с сырным соусом или кетчупом.

ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

2 трески, 2 луковицы, 2 ст. л. пшеничной муки, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. тертого сыра, 1 стакан гречневой крупы, 3 ст. л. сливочного масла, 1 стакан томатного соуса, соль, перец.

Треску (камбалу или карпа) обработать, мелкую рыбу оставить целой, а крупную нарезать на куски. Посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон. Гречневую кашу положить в смазанную жиром сковороду, посредине сделать углубление, туда положить поджаренную рыбу и сверху - обжаренный лук. Все залить томатным соусом, посыпать тертым сыром, сверху положить кусочки сливочного масла и запекать в духовке в течение 30 минут..

СКУМБРИЯ В ФОЛЬГЕ

600 г филе скумбрии, 1/2 лимона, 2 ст.л. измельченного укропа, 2 луковицы, 2 вареных яйца, 3 ст.л. растительного масла, соль.

Половину подготовленной рыбы уложить кожей вниз на фольгу, сбрызнуть лимонным соком, посолить, обсыпать рубленными яйцами и укропом, вокруг положить ломтики лука и полить растительным маслом. Сверху положить вторую половину рыбы. Фольгу плотно завернуть, аккуратно положить на противень и поставить в разогретую духовку. Через 20-25 минут рыба готова.

РЫБА ПО-МЕЛЬНИЧЬИ

Рыба - 200 г, картофель - 1500 г, зелень петрушки - 5 г, сок лимонный - 3 г, масло сливочное - 5 г; для соуса: бульон рыбный - 20 г, вино белое натуральное - 20 г.

Рыбу отваривают в подсоленной воде, перекладывают на тарелку и гарнируют мелким отварным картофелем, который заливают соусом, приготовленным так: сливочное масло разогревают, добавляют мелко нарезанную зелень петрушки, сок лимона, белое натуральное вино и рыбный бульон.

Наиболее вкусные бульоны получаются из пернатой дичи куриных пород (перепел, куропатка, рябчик, глухарь, тетерев, фазан).

Диета для худых

Диеты

1-Й ЗАВТРАК

Стакан фруктового сока. Большая порция овсяных хлопьев, намоченных с вечера в молоке или сливках и перед едой заправленных медом, тертым яблоком и орехами. Хлеб с маслом и 2 чашки какао.

2-Й ЗАВТРАК

Чашка бульона с желтком или стакан фруктового сока, смешанного с медом и желтком, или толстый кусок хлеба с маслом, с колбасой или ветчиной, посыпанный мелко нарезанным луком, и стакан пива. Можно еще съесть 50 г шоколада и выпить стакан простокваши.

ОБЕД

Первое: чашка бульона с сухариками или густой овощной суп на курином бульоне или на основе плавленого сыра.

Свинина или говядина, или баранина, на гарнир макароны, картофель или рис, обильно политые сливочным или сметанным соусом, овощной салат с большим количеством масла или майонеза;

На десерт порция заварного или сливочного крема с фруктами или мороженое.

Если вы привыкли пить после обеда кофе, то выпейте его с большим количеством сливок.

ПОЛДНИК

Две или три чашки какао или шоколада.

Или: порция салата с мясом или птицей, заправленного майонезом, кусок хлеба с маслом.

Или: печеные пироги с мясной или грибной начинкой, свежие овощи.

Или: творожная запеканка со сметанным соусом, травяной чай с медом.

УЖИН

Глазунья из 2-3-х яиц или яичница с салом, большая порция жареного картофеля, толстый кусок хлеба с маслом, редиской или хреном, пол-литра молока.

Или макароны с ветчиной, обильно посыпанные тертым сыром, большая порция салата, заправленного оливковым или другим растительным маслом, или майонезом. Большой кусок хлеба с маслом и сыром или с колбасой, или с ветчиной. Пол-литра молока.

Или 200 г жареной рыбы, большая порция картофельного салата, фруктовый салат с кремом или сгущенным молоком, пол-литра молока.

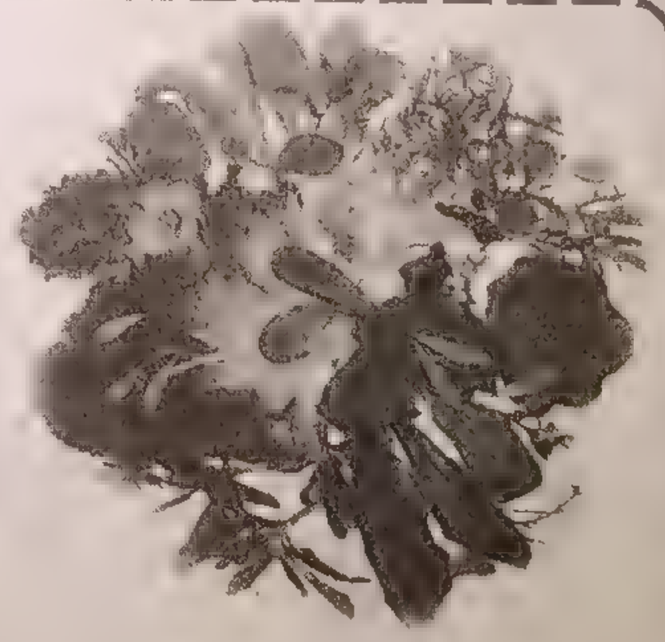
Или большая порция риса с молоком и свежими фруктами либо фруктовым соком, два куска хлеба с большим количеством масла, пол-литра молока. Перед самым сном можно выпить стакан молока с медом или съесть яблоко.

Диета для разгрузочных дней

Натереть в тарелку с помощью терки свежую красную морковь, добавить в нее сок выжатого лимона, ложку меда и какой-нибудь фрукт (на выбор); употребляйте то, что получилось, вместо завтрака, обеда и ужина, и так - целых три дня; на четвертый день можно добавить в рацион немного жареного картофеля и кусок хлеба; на пятый день - можно перейти на обычный для вас рацион питания.

Ароматная диета

По результатам исследований в одном из медицинских центров г. Чикаго было установлено, что, вдыхая определенные запахи, можно избавиться от чувства голода. Нужно взять кусочек банана, ломтик зеленого яблока, по щепотке мяты перечной и ванили, все это прогреть на растительном масле и вдыхать пары при первом ощущении голода или за 15 минут до еды. Аппетит заметно снижается или исчезает совсем. При этом оригинальном способе можно легко и без особых страданий похудеть за полгода примерно на 12 кг, сбрасывая по 2 кг в месяц.



Овощи для салатов лучше варить в кожуре, так в них лучше сохраняются витамины.

Холодные закуски

Холодный стол, то есть блюда, подаваемые в холодном, а не в горячем или разогретом виде, является первой подачей и включает в себя самые разнообразные, самые разнородные кушанья как по составу продуктов, так и по принципам приготовления. Достаточно сказать, что это могут быть как совершенно сырые, необработанные продукты, например овощи, фрукты, ягоды, травы (даже не разделанные, а просто обмытые), так и продукты, прошедшие длительную и сложную обработку, в том числе многократное нагревание, обжиг, копчение, варку и т. д., но подаваемые в холодном виде. Таковы разные колбасы, окорока (ветчина), рыба горячего копчения, заливные, студни. Между этими «полюсами» холодного стола - масса других блюд, приготовление которых требует самой различной, иногда комбинированной, обработки. Так, рыбная икра - натуральный продукт, подвергаемый, однако, обработке - освобождению от пленки, промыву и подсаливанию. А холодный ростбиф приготовляется из горячего блюда: мясо обжаривают, а затем охлаждают, выдерживают.

К блюдам холодного стола относятся также комбинированные блюда и изделия, состоящие из многих или нескольких продуктов - от бутербродов до салатов. И эти комбинации, в свою очередь, могут состоять либо только из холодных, минимально обработанных продуктов (зеленые салаты), либо из сочетаний холодных продуктов и продуктов, прошедших разные виды обработки (винегрет), - здесь сочетаются, скажем, сырые продукты (лук), вареные (картофель, свекла), соленые или квашеные (огурец, кислая капуста, сельдь). Общим для этого вида блюд признаком во всех национальных кухнях стал внешний признак - холодное состояние. Именно в холодном состоянии некоторые продукты выявляют наибольшую степень развития вкуса и аромата.

В русской национальной кухне этот вид блюд называется, однако, иначе - закуски. И признак, их объединяющий, несколько иной и более глубокий. Закуска - это то, чем начинают еду, с чего приступают к еде. А то, чем закусывают, надо запивать, то есть сдабривать влажной, жидкой едой. Таким образом, русское понятие «закуска» лучше подходит для определения места и роли холодного стола в современном меню. Однако нельзя забывать, что такое понятие возникло лишь тогда, когда кухня полностью сформировалась и когда сам по себе ассортимент блюд холодного, или закусочного, стола значительно расширился. Это произошло в XVIII веке, причем не только в России, но и в ряде других стран, например в Швеции, где также возникло свое собственное определение закусочного стола - «сморгосбурдет» (буквально «бутербродный стол»), то есть стол, состоящий из хлеба и любого продукта, съедобного в холодном виде и являющегося гармоничной добавкой к этому хлебу. Основной добавкой вначале было у шведов масло и все, что можно намазать или положить на хлеб: мед, творог, сыр, кусочек мяса, рыбки или отварного овоща, икра лосося, сига, корюшки и т.д.

В России закуски также складывались из крестьянского обычая рано утром, сразу после сна, еще до выхода на работу, съесть быстро что-либо готовое, холодное, не требующее никакого приготовления (кусок хлеба, луковицу) и запить квасом или простоквашей. У некоторых народов, где традиции и навыки крестьянского населения стали основными и определяющими для всей нации, холодный закусочный стол сделался основным, а горячий - более редким, дополнительным или праздничным. Такова, например, национальная латышская кухня, очень близка была к ней по этим принципам и финская крестьянская кухня, да и шведский «сморгосбурдет» возник и развился на той же основе.

Русский закусочный стол как самостоятельный крестьянский не сложился. Русский народ издавна привык считать основной пищей горячую, а основным из горячей пищи - жидкое блюдо, «хлебово», или супы, первым из которых всегда были щи. Так, вместе с хлебом на закусочный русский стол попала черная (паюсная, зернистая) и красная икра, красная свежепросольная, соленая, вяленая рыба (семга, сельдь, вобла), отварная холодная и залитая своим соком (бульоном) рыба (осетрина, севрюга, стерлядь).

Свежезамороженные овощи надо сразу класть в кипящую воду, что бы сохранилось больше питательных веществ.

Национальная кухня

КУХНЯ КАРЕЛИИ

Флора и фауна Карелии, а также тесные культурные связи с окружающими народами нашли яркое отражение в пищевых продуктах и ассортименте блюд, приготовляемых карелами.

С древнейших времен в питании карел одно из самых первых мест занимала рыба, которую употребляли в самых разнообразных видах: свежую, соленую, и т.п. В северо-западной Карелии имела распространение соленая рыба особого засола «с душком». Сыросоленую рыбу употребляли только северные карелы. Повсеместно заготовляли впрок сушеную в печи рыбу - сущик, которую варили в течение года. Мясо (говядина, баранина, лосятина, оленина) в питании карел играло небольшую роль. Основным продуктом питания у карел был хлеб, который выпекался из ячменной, ржаной и овсяной муки. Из напитков карелы знали квас репный, хлебный, солодовый, чай и кофе. Последний употреблялся только по праздникам, зажиточные мужчины пили кофе почти ежедневно. До недавнего времени в деревнях изготавливали пиво из ячменного солода с добавлением молодых еловых веток. Еще в 70-х годах можно было видеть полоски ячменя «на пиво». В данное время домашнее пиво практически исчезло из обихода.

мыли, складывали в кастрюлю, заливали холодной водой и варили до готовности на слабом огне. Затем мясо доставали из кастрюли, отделяли от костей, измельчали и отправляли обратно в кастрюлю. Добавляли предварительно замоченный горох и варили на слабом огне. Можно добавить тушеную квашеную капусту, репчатый лук. В готовом виде еда представляла собой густое пюре.

Картофельная похлебка

На 1 л воды - 300 г мяса, 5-6 картофелин, репчатый лук, соль по вкусу.

Нарезанное кусочками мясо обжаривают, перекладывают в кастрюлю, заливают горячей водой, солят. Туда же кладут нарезанный картофель и головку лука. Раньше похлебку обязательно заправляли ячменной или ржаной мукой.

Рыба по-карельски

500 г рыбы, 2 средние картофелины, 2 луковицы, 1 лавровый лист, 4-5 горошин перца, 2 ст. ложки подсолнечного масла.

Вычищенную и вымытую рыбу кладут в глубокую сковородку, на нее - нарезанный картофель, лавровый лист, перец, мелкокрошенный лук. Посолив, все это заливают холодной водой так, чтобы только покрыть содержимое, и ставят на огонь. После того, как вода закипит, огонь убавляют и наливают в сковороду немного топленого масла. Рыба должна медленно кипеть 30-40 минут. Едят в горячем и холодном виде.

Мешанка

300 г мяса, 0.5 стакана перловой крупы, 1 стакан гороха, 1 стакан капусты, соль по вкусу.

Перловую крупу и мясо с костью

Крендель по-чухонски

Разводят 1/2 пачки дрожжей, вливают в 1/2 литра теплого молока, солят, добавляют 3 яйца, растопленное сливочное масло (250-300 г), 1 ст. ложку подсолнечного масла, 1-2 ст. ложки сахарного песка, горсточку вымытого и подсушенного изюма, 6-8 штук кардамона.

Замешивают густое тесто и ставят его в тепло. Как только тесто начнет подходить, его разминают и дают еще постоять. Из теста делают три жгута, сплетают их в косичку и ее сворачивают в крендель. Смазывают взбитым с молоком желтком и ставят в духовку. Достав из духовки, крендель смазывают яично-молочной болтушкой. Чуть остывший крендель посыпают сахарной пудрой.

Все овощи кроме свеклы и зеленого горошка следует варить в подсоленной воде.

Телячьи мозги, жаренные в сухарях

Мозги 600-800 г, уксус 3%-ный 1/2 стакана, вода 1 стакан, луковица 1, мука 4 столовые ложки, яйцо 2, масло сливочное 50-70 г, сухари панировочные 1 стакан, соль, перец горошком, лавровый лист. Для гарнира: картофель, зеленый горошек, свежие помидоры, огурцы, зеленый салат, петрушка.

В кастрюлю влить стакан воды, уксус, положить очищенную луковицу, лавровый лист, соль, перец. Поставить кастрюлю на огонь и довести маринад до кипения. Опустить в маринад подготовленные мозги и варить до полуготовности. Вынуть мозги из маринада, обсушить, обвалять в муке, затем в яйце и сухарях.

На сковороде распустить сливочное масло и обжарить до готовности панированные мозги.

Норвежский рулет с сыром

2 тонких ломтика окорока, 2 ломтика сыра, жир для жаренья.

На ломтик ветчины положить ломтик сыра, скатать в рулет и перевязать. Обжарить на жире до образования хрустящей корочки. Подать с гренками.

Норвежские жареные колбаски

2 жареные колбаски, 3 яблока, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара.

Колбаски положить на 10 мин. в горячую воду, но не кипятить. Яблоки очистить, нарезать дольками и вложить в огнеупорную посуду, смазанную жиром. Сверху положить колбаски.

Полить все растительным маслом, затем распределить по поверхности небольшие кусочки сливочного масла, слегка посыпать сахаром и поставить в духовой шкаф на 20 мин. для запекания при умеренной температуре.

К этому блюду подать отварной картофель или черный хлеб.

Фискеболлар - рыбный клопс

500 г рыбного филе, 25 г шпига, 1 ст. ложка маргарина, 1 большая луковица, 1 ломтик булки, 2 ст. ложки сгущенного молока, соль, красный перец, мелко нарубленная зелень петрушки.

Соус: 1 ст. ложка (с горкой) сливочного масла или маргарина, 1/4 л молока, 150 мл кислого молока или йогурта, соль, 1 трубочка каперсов, сок лимона.

Рыбное филе провернуть через мясорубку. Шпиг, нарезанный кубиками, растопить на сковороде, добавить маргарин и мелко нарубленный лук и слегка обжарить его. Ломтик хлеба размочить и размять. Все компоненты смешать, посолить, добавить красный перец и зелень петрушки.

Сформовать небольшие клецки и проварить в слегка кипящей воде. Варить на слабом огне 20 мин. Затем клецки вынуть из воды и поставить в теплое место. Крахмал развести в молоке, влить в бульон и прокипятить. Затем добавить каперсы, сок лимона и йогурт.

Рыбные клецки прокипятить в соусе на очень слабом огне. Подать с картофелем.

Сельдь «Осло»

500 г свежей сельди, 6 горошин черного перца, 1/2 лаврового листа, 1 ст. ложка уксуса, укроп, 1 ст. ложка маргарина, 1/2 стакана сгущенного молока, соль, сок лимона.

Сельдь очистить, удалить внутренности. Каждую сельдь разрезать вдоль и скатать в виде рольмопса. Отварить в небольшом количестве подсоленной воды, добавив в нее лавровый лист, перец горошком, уксус и укроп.

Растопленный маргарин смешать со сливками, соус хорошо перемешать и прибавить к нему перец, соль и сок лимона, готовым соусом залить рольмопсы.

Подать с отварным картофелем или овощами.

Маринованная сельдь

Сельдь - 150 г, лук репчатый - 60 г, маринад - 200 г (вода - 100 г, уксус 3%-ный - 10 г, сахар - 5 г, лавровый лист - 1 шт., хрен - 2 г, морковь - 20 г, укроп - 3 г, перец душистый).

Вымоченную в воде с молоком сельдь очистить от кожицы, удалить кости и нарезать. Положить в эмалированную посуду, пересыпая сельдь кольцами репчатого лука. Залить маринадом и оставить на 3-4 дня. Маринад приготовить из уксуса, воды, сахара, лаврового листа, душистого перца, хрена, моркови и укропа.

В копилку

Куриный бульон

Курица 1 шт., морковь 1 шт., петрушка 1 корешок, лук 1 шт., вода 3-3,5 литра.

Если курица непотрошеная, ее надо сначала опалить, отрубить лапы и шейку, выпотрошить и хорошо промыть. Желудок разрезать, очистить, снять с него пленку, сердце надрезать, лапки ошпарить, снять с них кожу и отрубить когти, с печени осторожно снять желчный пузырь. Все потроха промыть и варить вместе с курицей. Готовность курицы определяют при помощи вилки - если она свободно прокалывает мясо ножки, то курица готова. Когда бульон сварится, курицу и потроха вынуть, а бульон процедить. К бульону можно подать гренки.

Суп вегетарианский

1 литр воды, 1 плавленый сырок, 4 картофелины, 3 моркови, 1 головка лука, 1 большой соленый огурец, немного мускатного ореха, перец, лавровый лист, зелень, 0,5 ст.л. овсяных хлопьев.

В воду опустить нарезанный плавленый сырок (или тертый сыр). Поставить на сильный огонь. Нарезать картошку и 1 морковь. Опустить в бульон. Варить 5-7 минут. Спассеровать лук, 2 моркови и соленый огурец (все натереть на терке). Положить в кастрюлю, добавить мускатный орех, перец, лавровый лист, зелень, овсяные хлопья. Прокипятить 3 минуты. При подаче заправить сметаной.

Торт "Рыжик"

Тесто: 2 стакана моркови, натертой на крупной терке, 4 яйца, 2 стакана сахарного песка, 1 пачка маргарина, 3 стакана муки, 1 чайная ложка соды, 1 чайная ложка уксуса. Курага или чернослив для украшения торта.

Яйца взбить с сахарным песком и маргарином, добавить морковь, перемешать, затем добавить соду, погашенную уксусом. В приготовленную смесь всыпать муку и, перемешивая, приготовить однородное тесто. Этот торт выпекается в обычной форме, смазанной маслом, в духовке на умеренном огне. Выпеченный торт украсить курагой или черносливом, или тем и другим вместе.

Говядина с острым соусом

1 кг говядины, 1 стакан 3%-ного уксуса, соль, перец, гвоздика, лавровый лист по вкусу. Для соуса: 2 луковицы, 3 ст.л. сливочного масла, 1 ст.л. муки, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 300 г соленых рыжиков, 0,5 стакана тертого сыра, соль по вкусу, перец горошком 5 шт., 2 лавровых листа.

Кусок говядины натереть солью, уложить в кастрюлю, добавить перец, лавровый лист, залить уксусом, дать настояться 2 часа. В кипящую воду положить подготовленное мясо и варить до готовности. Лук мелко порубить, обжарить с мукой на сливочном масле, добавить сметану, половину бульона, довести до кипения и снять с огня. В смесь добавить мелко нарезанные рыжики, сырые яйца, хорошо размешать. Мясо нарезать ломтиками, обсыпать тертым сыром, уложить на сковороду, залить полученным соусом и запечь в духовке. На гарнир подают отварной картофель.

Сырный суп с овощами

Картофель 3 шт., перловая крупа 1 стакан, плавленый сырок (желательно наш отечественный - он натуральный), 1 луковица, 1 морковка, 2 бульонных кубика, растительное масло для поджарки.

Налить в кастрюлю воду - 2,5-3 литра. Поставить на огонь и, когда вода закипит, добавить промытую перловку. Во вновь закипевшую воду добавить кубики. Через 10 минут добавить порезанную для супа картошку. Как будет готова перловка, лук и морковь обжарить и опустить в суп. После того как все содержимое как следует проварится, добавить сырок. Варить суп до тех пор, пока сыр полностью не растворится в бульоне.

Мясо с апельсинами

150 г отварного мяса, 1 апельсин, 2-3 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. лимонного сока, 1-2 ст.л. мелко нарезанной зелени петрушки, соль и молотый красный перец по вкусу.

На сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем нарезанное ломтиками отварное мясо до золотистого цвета с одной стороны. Затем мясо перевернуть, полить лимонным соком, положить сверху нарезанный кружочками апельсин, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, посолить и поперчить по вкусу. Влить 0,25 стакана кипятка, довести до кипения, накрыть сковороду крышкой и тушить мясо 10-15 минут на слабом огне. Горячее мясо подать с гарниром из отварного риса.

Омлет на сметане

Вылить на сковороду сметаны (на 2 порции, т. е. чуть подсоленные яйца, приблизительно 0,7-0,8 ст. на 4 яйца), а затем - взбитые сбрызнуть слегка маслом. Посыпать тертым сыром (1/2 ст.) и запечь в духовке. Подавать, щедро посыпав зеленью.

В копилку

Фаршированное свиное филе

1 порция свиного филе, 1 яблоко, 50 г чернослива без косточек, 1-2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1/2 стакана сливок, 1 стакан воды или бульона, крахмал, соль.

Филе разрезать вдоль, отбить молотком, положить на него размягченный чернослив и яблоки, нарезанные тонкими дольками. Подготовленное мясо скатать по длине куска в виде рулета и крепко обвязать ниткой.

Получившийся рулет обжарить в сильно разогретом жире, затем посолить, добавить воду и тушить до готовности.

Крахмал развести в сливках и влить в соус. Рулет освободить от нитки, нарезать ломтиками толщиной 1,5-2 см, полить соусом и подать с картофелем или рассыпчатым рисом

Соленая курица с ананасом

1 курица, 100 г соли, 1 чайная ложка сахара, 1 стакан натертого на крупной терке ананаса, 1 рюмка майонеза, 2 ст. ложки 10%-ных сливок, листья зеленого салата.

В 1,5 л воды положить соль и сахар и прокипятить. Остудить. Курицу выпотрошить, вымыть, разделить на порции и залить рассолом. Выдерживать в рассоле в течение 2 дней. Время от времени мясо переворачивать. Затем вынуть курицу из рассола и отварить в небольшом количестве воды.

Готовую курицу отделить от костей и снять с нее кожу. Майонез смешать со сливками и добавить немного ананасового сока.

Блюдо выложить листьями салата, разложить на них куски курицы, посыпать их тертым ананасом, полить соусом.

К курице подать запеченный картофель.

Зразы литовские

Говядина - 400 г, для фарша: хлеб ржаной - 25 г, сало-сырец - 30 г, яйцо - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., перец молотый черный - по вкусу, жир - для пассерования, соль, мука - для панировки, жир - для обжаривания, соус сметанный - 1 стакан.

Мясо нарезают и отбивают в виде тонких ломтей. На середину каждого ломтя кладут фарш, формуют зразы, панируют их в муке, обжаривают до полуготовности, затем заливают сметанным соусом и тушат. Незадолго до готовности вводят сметану.

Фарш готовят из вареных яиц, хлеба и сала, нарезанных мелкими кубиками, и пассерованного лука с добавлением рубленой зелени петрушки, соли и молотого перца.

Подают зразы под соусом, в котором они тушились.

Фаршированные баклажаны с овощами

4 небольших баклажана, соль, 4 ст. ложки подсолнечного масла. Начинка: 1,5 чашки (180 г) риса, свежий базилик, 1 ч. ложка измельченных орехов, 25 г тертого сыра.

Соус: 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 50 г сливочного масла, 100 г креветок, 1/8 л сухого хереса, 200 г сметаны, красный перец.

Баклажаны очистить, посолить и обжарить на разогретом подсолнечном масле. Поставить в теплое место.

Начинка: рис отварить, откинуть на дуршлаг и промыть.

Соус: лук и чеснок очистить, мелко нарубить и слегка спассеровать на сливочном масле. Добавить креветки, потушить их 2 минуты, потом вынуть.

В жареный лук влить вино, упарить наполовину, добавить сметану и тоже упарить наполовину. Креветки положить в получившийся соус и слегка посыпать красным перцем.

Базилик промыть, мелко нарубить, смешать с сыром и рисом.

Баклажаны надрезать вдоль, чтобы получились «карманы», и наполнить их рисом.

В конце полить баклажаны креветочным соусом и украсить листочками базилика.

Яйцо «А Мюрет»

2 яйца, 100 г сухого красного вина, 2 кусочка белого хлеба, 50 г красной рыбы, 10 г красной икры, зелень, соль и перец по вкусу.

Для соуса: 2 желтка, 20 г сухого белого вина, эстрагон или тархун, топленое масло.

Берем кастрюлю, наполненную на две трети водой и на одну треть красным вином, добавляем соль, перец по вкусу.

В закипающую воду осторожно вводим разбитые яйца. Варим их 3-4 минуты, затем вылавливаем при помощи шумовки и выкладываем на блюдце.

Готовим соус «Галандес». Для этого отделяем яичный желток и слегка взбиваем его при помощи венчика. Затем добавляем белого вина и также тщательно перемешиваем. Продолжаем взбивать желтки на водяной бане или умеренном огне при температуре не выше 50 градусов. Тонкой струйкой добавляем подогретое топленое масло, продолжая взбивать массу до нужной густоты. По вкусу добавляем эстрагон или тархун. Соус должен получиться средней густоты.

Нарезаем пару круглых кусочков хлеба, подпекаем их до появления хрустящей корочки. Затем на каждый кусочек хлеба кладем ломтик копченого лосося. Сверху выкладываем теплые яйца. Уложенные на крутоны (бутерброды) яйца заливаем соусом «Галандес».

Запекаем в духовке до появления нежной румяной корочки.

Украшаем блюдо полосками копченого лосося, ложечкой красной икры и веточкой укропа.

В копилку

Рольмопс

3 сельди, 2-3 луковицы, 2 моркови, 1 столовая ложка растительного масла, 5 горошин перца, гвоздика, лавровый лист, уксус, немного сахара, 1,5 стакана воды.

Сельдь вымочить, выпотрошить (с худших сеголедок снять кожицу), удалить кости. Разделить каждую рыбку вдоль на 2 половинки. Морковь для маринада нарезать звездочками, лук - продолговатыми тонкими кусочками, положить овощи в кипяток вместе с лавровым листом, гвоздикой и перцем. Варить четверть часа. Добавить уксус, сахар и еще раз вскипятить.

Половинки селедок положить мякотью вверх, смазать растительным маслом. На эти половинки выложить сваренные в маринаде морковь, лук, затем свернуть их рулетом, начиная с широкого конца. Чтобы рольмопсы не распались, сделать в них небольшой разрез и всунуть в него ножом узкий конец селедки.

Приготовленные рольмопсы сложить в стеклянную банку и залить холодным маринадом. Посуду держать закрытой. Рольмопс готов к употреблению через сутки.

Рольмопсы можно начинять разной начинкой, например, тушенным в растительном масле луком, сваренными свежими грибами с луком, тушенными в растительном масле маринованными грибами, луком и солеными огурцами и т.д.

Сазан фаршированный

1 кг рыбы, 100 г белого хлеба, 1 яйцо, 2 луковицы, 1 свекла, 2 морковки, 10 горошин черного перца, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Очищенную от чешуи рыбу обезглавить, через образовавшееся отверстие вынуть все внутренности и тщательно промыть.

Голову и хвост положить в кастрюлю, добавить нарезанные ломтиками свеклу, морковь, репчатый лук, посолить, поперчить, залить холодной водой и поставить на плиту.

Рыбу нарезать круглыми кусками и ножом осторожно вырезать мякоть, стараясь не повредить кожу.

Мякоть пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и размоченным в молоке белым хлебом. Фарш заправить сырым яйцом, посолить и поперчить.

Заполнить фаршем куски рыбы, загладить каждый кусок мокрыми руками и положить в кипящий отвар.

Варить приблизительно полтора-два часа в кастрюле с открытой крышкой. Сложить на блюдо в виде целой рыбы.

Камбала по-датски

Камбала (филе) - 170 г, вино сухое белое - 80 г, мука - 5 г, яйцо - 1/5 шт., сухари - 10 г, масло сливочное - 10 г.

Для соуса: мука - 5 г, масло сливочное - 5 г, бульон - 20 г, молоко - 50 г, спаржа - 20 г, грибы, свежие шампиньоны - 30 г, сок лимонный - 5 г, перец молотый черный, соль.

В смазанную маслом посуду кладут филе рыбы (половину нормы), заливают вином и припускают на слабом огне до готовности. Оставшуюся рыбу нарезают на куски, панируют в муке, яйце и сухарях. Жарят во фритюре.

При подаче на середину блюда кладут отварную рыбу и заливают соусом. С одной стороны блюда укладывают рыбу, жаренную фри, а с другой - картофельное пюре.

Соус готовят так: пассеют молоко, кипятят и процеживают.

В соус добавляют шинкованную отварную спаржу, нарезанные соломкой грибы, предварительно обжаренные на сливочном масле с лимонным соком, соль, перец.

Холодная закуска из трески с овощами

500 г филе трески (600-700 г рыбы), 4 столовые ложки растительного масла, 2 моркови, по 1 крупному корню петрушки и сельдерея, 2 большие луковицы, 2 столовые ложки томат-пасты, соль, перец, сахар и уксус по вкусу.

Морковь, петрушку, репчатый лук и корень сельдерея нарезать соломкой. Положить овощи на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить в течение 5 минут при постоянном помешивании.

Затем влить несколько ложек горячей воды, закрыть сковороду крышкой и, уменьшив огонь, тушить овощи до мягкости.

За 5-8 минут до окончания тушения заправить томат-пастой, сахаром, уксусом, посолить и поперчить. Охладить.

Рыбу, освобожденную от костей и нарезанную с кожей кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле с обеих сторон, после чего охладить.

Выложить треску на блюдо поверх тушеных овощей, украсить зеленью и маринованными овощами.

Для остроты в тушеные овощи можно добавить чайную ложку готовой горчицы.

Эту закуску можно использовать и в горячем виде.

Сельдь жареная

8 свежих сельдей, 75 г шпига, 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки толченых сухарей, уксус, горчица, соль.

Сельдь очистить, каждую разрезать пополам вдоль, слегка посолить, сбрызнуть уксусом и смазать с обеих сторон горчицей. Обвалять сначала в муке, затем в сухарях. Шпиг нарезать кубиками и вытопить. На этом жире обжарить сельдь с обеих сторон.

Подать с картофельным салатом или картофельным пюре.

В копилку

Вареники с черешней

400 г муки, половина яйца, 3/4 стакана воды, щепотка соли, 1 чайная ложка масла, 800 г черешни, 1/3 стакана сахара, 3 столовые ложки картофельной муки, 200 г сметаны. Для сока: 200 г черешни, 1 стакан сахара, 1 стакан воды.

Черешню очистить от косточек, пересыпать сахаром, картофельной мукой и положить в дуршлаг, чтобы стекал сок. Замесить тесто из воды, яйца, муки, масла и соли. Хорошо промесив тесто на доске, накрыть горячей кастрюлей и дать ему постоять примерно 10 минут, затем разрезать на 3 части, раскатать каждую колбаску толщиной в палец, порезать на кусочки такой же толщины и из каждого кусочка сформовать на доске, посыпанной мукой, тонкие лепешки. Положить на каждую по 3 - 4 черешни, склеить вареники, вилкой прижать края так, чтобы они получились надрезанными, как бахрома. Сварить вареники в подсоленном кипятке, процедить, сложить в блюдо и залить черешневым соком. Подавать холодными со сметаной. Приготовление сока: очищенную черешню истолочь в ступке, перемешать с водой и хорошо отжать через полотняный мешочек. В отжатый сок добавить сахар и прокипятить смесь. Примечание: чтобы вареники были нежными, нужно делать их небольшими, так как иначе они не проварятся. Тесто надо раскатать в тонкий пласт, а чтобы оно было более эластичным, его кладут на некоторое время под горячую кастрюлю. Черешню посыпают картофельной мукой для того, чтобы ягоды не были очень мокрыми и не разрывали теста при варке. Не надо закладывать в кипящую воду много вареников сразу (готовность их легко определить по тому, что они легко всплывают на поверхность воды).

Сырный суп с грибами

2 плавленых сырка, 1 луковица, 200 г шампиньонов (свежих), соль по вкусу.

Режете грибы и бросаете их в кипящую воду (воды 2,5 -3 литра), варите 15 мин. После этого сыр кусочками опускаете в супчик и мешаете до тех пор, пока он не растворится. Суп получится молочно-бежевого цвета. Лук режете полукольцами и туда же. Оставляете еще на 5 мин. на огне, добавляете соль, можно вашей любимой приправки. И кушаем с поджаренным хлебом.

Жаркое из ягнятины

600 г ягнятины (мясо брать из шеи ягненка), 2 больших луковицы, нарезанных дольками, 200 г моркови, нарезанной дольками, 500 г картофеля, очищенного и нарезанного дольками, соль и перец, несколько веточек петрушки.

Нарезать ягнятину на мелкие кусочки и удалить позвонки. Выложить слоями мясо, лук, морковь и картофель в жароустойчивую глиняную или стеклянную посуду емкостью 1,5 л, присыпая каждый слой солью и перцем (сверху должен быть слой картофеля). Залейте все водой до половины посуды. Накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф при температуре 180°С на 2 часа, пока мясо не станет мягким. Снять крышку, слегка увеличить температуру в духовом шкафу и оставить жаркое в нем еще на полчаса, чтобы картофель подрумянился. Выложить на блюдо и украсить петрушкой.

Мясо с шамбалой

Лук, специи, мясо, шамбала, бульонный кубик, сметана, соль.

Жарите лук на масле, сразу в него добавляете специи: соль, перец, карри, потертый бульонный кубик или еще что-нибудь. Потом добавляете порезанное кубиками мясо, обжариваете, добавляете немного шамбалы и сметану, разведенную водой. Тушится и все.

Самое главное - шамбала. Эго такая травка, продается на рынках в отделах специй в упаковках по 100 грамм в сушеном виде. У нее вкус грибной с ореховым.

Также с шамбалой можно делать салат: морковь, шамбала и майонез. Вкус - как с орехами, но проще сделать.

Слоенка из печенки

0,5 кг говяжьей печени, 2-3 яйца, полстакана воды, 3 луковицы, 4-5 морковок, 100 г сливочного масла, 250 г сметаны, соль, перец, немного муки.

Печень моете, очищаете, нарезаете кусочками, слегка их отбиваете и заливаете смесью из яиц, воды, соли и перца. Ставите на холод на 2 часа, чтобы пропиталась. Затем каждый кусочек обваливаете в муке и обжариваете до румяной корочки в жиру. Складываете печень в кастрюлю, перекладывая слоями мелко нарезанного лука и тертой моркови. На каждый слой овощей кладете несколько горошин черного перца, лавровый листик, кусочки масла. Заливаем сметаной и тушим под крышкой еще 10-15 минут.

Если правильно научиться пользоваться «любовной кухней», то мы в полной мере сможем постичь все тайны и всю красоту любовных отношений между мужчиной и женщиной, и разрешить многие вопросы, которые стоят у нас на пути, и мешают в полную меру наслаждаться любовью. Пища, употребляемая человеком, должна содержать множество витаминов, в том числе витаминов «размножения» - А и Е. Они содержатся в яйцах, тресковой печени, в моркови. Из рыб самая почитаемая камбала - рыба, пробуждающая любовь. Из дичи - фазан и дрозд, из домашних птиц любовным деликатесом считаются петушиные гребешки. Любовным напитком - верблюжье молоко. Эротические блюда не губят длительной жаркой, а готовят пульсирующим нагреванием.

КУХНЯ ЛЮБВИ

Эротический салат

Мелко нарезать яблоко, ананас, банан и любые другие фрукты. Хорошо перемешать, добавить мякоть апельсинов, грейпфрута или лимона, пару ложек меда и что-нибудь душистое типа тмина или базилика по вкусу. Очень хорошо перемешать и дать настояться в холодильнике. Подавать на животике.

Колечки

Пару грейпфрутов, штучки три апельсинов, нарезанные кружочками без кожуры, можно какие-нибудь ягоды, немного муската залить небольшим количеством красного вина и дать настояться. Далее присыпать колечки сахаром и угощать друг друга из губ в губы.

Любовь на двоих

Чернослив, грецкий орех, взбитые сливки.

Берем свежий чернослив, вынимаем косточки, начиняем орехом, укладываем в пиалу и поливаем взбитыми сливками.

Салат «Мужская сила»

Половина курицы, 3 вареных яйца, 1 пучок зеленого салата, чуть больше половины стакана порезанных грецких орехов, сок половины лимона, горсть сухарей из черного хлеба, 250 г майонеза.

Курицу отварить, отделить мясо от костей и мелко порезать. Яйца также измельчить, салат порезать соломкой. Добавить грецкие орехи, сок лимона и майонез. Сухарики положить перед подачей на стол.

Апельсины с фруктовым салатом

4 апельсина, 1 банан, 1 небольшое яблоко, половина свежего или консервированного персика, сок половины лимона, 3 ст. ложки сахарной пудры, 4 ст. ложки сметаны или жирных сливок.

Тщательно вымыть фрукты. Банан очистить от кожуры и порезать мякоть тоненькими кружочками. Яблоко также очистить от кожуры и, удалив несъедобную сердцевину, нарезать тонкой соломкой. Поместить нарезанное соломкой яблоко и банановые кружочки в небольшую салатницу, добавить к ним порезанную на мелкие кусочки половинку свежего или консервированного персика. Вымытые апельсины обтереть салфеткой насухо, а затем разрезать над салатницей каждый апельсин пополам. Из каждой апельсиновой половинки осторожно извлечь с помощью ложки мякоть. Извлеченную апельсиновую мякоть аккуратно разделить на небольшие кусочки, которые следует тщательно очистить от остатков белой кожуры и зернышек. Добавить кусочки апельсиновой мякоти в салатницу к находящейся там фруктовой смеси. Посыпать приготовленный фруктовый салат 2 столовыми ложками сахарной пудры, а затем полить его лимонным соком и осторожно перемешать. Оставшиеся без мякоти половинки апельсинов наполнить приготовленным фруктовым салатом и поставить в холодильник. Перед подачей к столу взбить сметану (или сливки) с помощью миксера, добавив к ней предварительно 1 ст. ложку сахарной пудры, и украсить взбитой смесью начиненные половинки апельсинов.

Шоколадное желе

0,75 л молока, 150 г шоколада, 100 г сахара, 30 г желатина, 0,03 г ванилина.

Шоколад натереть на крупной терке и растворить его вместе с сахаром в горячем молоке, добавить ванильный сахар, ввести растворенный желатин, довести до кипения. Затем разлить в вазочки и охладить.

Чтобы уменьшить потерю витаминов, овощи следует класть в кипящую воду и варить в закрытой посуде.

На заметку

- Мусс благодаря взбиванию смеси имеет пышную нежную консистенцию.

- Приготовленные для муссов смеси не следует взбивать в алюминиевой посуде, от которой они приобретают неприятный серый цвет и металлический привкус.

- При взбивании муссов ручным способом хорошо пользоваться упругими металлическими спиральными венчиками. Особенно хорошо и быстро взбиваются смеси для муссов электромеханическими приспособлениями. Так, с помощью специальных "метелок" для взбивания смесей, входящих в комплект ручного электроприбора для размешивания и приготовления смесей, в течение 1,5-2 мин. можно взбить смесь для мусса.

- Перед взбиванием смесей для мусса, приготовленных на желатине, следует охладить их до комнатной температуры, затем посуду, в которой содержится смесь, поставить в таз с холодной водой или льдом, снегом или просто в холодное место и взбить смесь. Хорошо взбитая смесь держится на венчике "шапкой".

НЕМНОГО О МУССАХ

Мусс клюквенный

Клюкву обработать так же, как для приготовления киселя. Из мезги сварить отвар, процедить, всыпать в него сахар, довести до кипения. Влить предварительно замоченный и разбухший желатин, проварить на плите до полного растворения его, не допуская кипения, снять с огня, влить охлажденный клюквенный сок, хорошо размешать, охладить до 40-45° С и взбить. Взбитый мусс разлить в порционную посуду и охладить в течение 1-2 ч., не допуская замораживания.

Состав: 300-400 г воды, 100-125 г клюквы, 5 ст. ложек сахарного песка, 15-16 г желатина.

Мусс из хурмы

Хорошо созревшую или перезревшую хурму промыть, протереть через сито. В горячую воду положить пюре хурмы, сахар, смесь довести до кипения, добавить растворенный желатин, лимонную кислоту, взбить, переложить в порционную посуду и охладить.

Состав: 300-400 г воды, 2 ст. ложки сахара, 200-250 г хурмы, 15-16 г желатина.

Мусс из спелых бананов

Перезревшие бананы с мягкой сладкой мякотью размять, растереть с частью сахара до получения однородной пюреобразной массы. В горячую воду положить остальной сахар, довести до кипения, положить растворенный желатин, добавить лимонную кислоту или лимонный сок, охладить до 50-60°, соединить с пюре из бананов, взбить, переложить в порционную посуду и охладить.

Состав: 400 г воды, 3-4 банана, 3-4 ст. ложки сахарного песка, 15-16 г желатина, 0,5 г лимонной кислоты.

Мусс лимонный

Из лимона отжать сок и охладить его. В горячую воду положить предварительно ошпаренную цедру лимона, отжатый лимон, довести до кипения и дать настояться в течение 20-25 мин. Настой процедить, всыпать сорбит, довести смесь до кипения, снять с огня, влить растворенный процеженный желатин, добавить отжатый сок лимона, смесь охладить, взбить, переложить в порционную посуду.

Вариант. Срезать с лимона цедру, отжать из него сок и охладить. Отжатый лимон измельчить с помощью миксера в пюреобразную массу, залить горячей водой, положить лимонную цедру, довести до кипения, отодвинуть на край плиты и настоять 20-30 мин. Настой процедить и приготовить мусс, как указано выше.

Состав: 350-400 г воды, 125 г сорбита, 1-1,5 шт. лимона, 15-16 г желатина.

Солить мясо нужно незадолго до окончания приготовления блюда. В процессе жаренья мясо поливают вытопившимся соком.

Рецепт от звезды

БАНАНОВЫЙ ДЕСЕРТ "КОРАБЛИК"

Валерия

Этот десерт представляет собой сладкую однородную массу с сильным банановым ароматом. Мне десерт не понравился - я вообще могу употреблять бананы только в натуральном свежем виде. Зато дети... Сказать, что они были в восторге, это ничего не сказать. Они смели это блюдо за минуту и потом еще долго об.ли-зывались и просили добавки. Второй раз я решила сделать то же самое, но без разогрева. В этом случае все составляющие оставить как бы сами по себе - кусочки банана, шоколадные стружки и орехи. Мне эти вкусы показались более приятными, да и все гости единогласно ли и просили повторить.

СОСТАВ:

2 спелых банана, 4 дольки (1-20 г) шоколада, горсть жареных орехов.

У банана надрезать кожицу с вогнутой стороны и приподнять полоску кожицы, не отрывая ее от "хвостика" банана. Шоколад натереть на крупной терке или мелко поломать. Орехи крупно раздробить (например, картофельной толкушкой). Мякоть банана надсечь дольками и вынуть ложкой, оставляя кожуру неповрежденной. Положить в миску к шоколаду и орехам и размять или порубить ножом. Далее можно действовать двумя путями.

1. Банановую массу подогреть в духовке на среднем огне примерно 10 мин. или в микроволновке при max мощности примерно 3 мин. до получения горячей (но не кипящей) однородной массы.

2. Оставить массу в том "крупитчатом" виде, какой получился.

Получившуюся массу уложить в банановую кожуру. Бананы завернуть в фольгу так, чтобы было похоже на кораблик или ладью (с носом и кормой). Верхнюю полоску кожуры поднять и нанизать на длинную палочку в виде паруса. Из небольших кусков фольги сделать подставки под бананы (в виде седла). Бананы установить на подставки выгнутой стороной. Поверх банановой массы можно выложить мороженое, или взбитые сливки, или сгущенное молоко.

С бананами получается много вкусных блюд. Например, можно размять спелый (но не переспелый!) банан вилкой, добавить горсточку либо кедровых, либо грецких орехов, 1-2 чайные ложки меда и 1-2 чайные ложки лимонного сока (по вкусу, зависит еще от сладости банана). Все перемешать, выложить в вазочку для мороженого и выдавить сверху взбитые сливки.

www.good-cook.ru

В посуду для тушения, чтобы улучшить вкус блюда, можно положить поджаренный лук и морковь, помидоры или томат-пасту, зелень, грибы, различные специи.

В копилку

Картофель запеченный

12 одинаковых небольших картофелин, сметана 200 г, сливочное масло 100 г, перец, твердый сыр 200 г, соль.

Очищенный картофель вертикально надрезать 6-8 раз так, чтобы сохранилась форма клубней (резать не до конца). В середину каждого клубня положить немного сливочного масла, соли, перец. Чтобы клубни были устойчивы, срезать немного снизу.

Подготовленный таким образом картофель поместить на разогретый, смазанный жиром противень, посыпать мелко натертым сыром и запекать в печи при средней температуре около 20 мин., пока картофель не станет мягким и не получит красивый золотистый цвет.

Подавая на стол, картофель полить сметаной, посыпать зеленью. К запеченному картофелю можно подать кефир, кислое молоко, листовой салат, кислую капусту, огурцы.

Картофельная запеканка

Тертый картофель 1200 г, свиные уши 3, 1 луковица, сало 100 г, тмин 7 г, перец, соль.

Сало нарезать маленькими кубиками и обжарить вместе с мелко нашинкованным луком. Натертый картофель положить в миску и соединить с горячими шкварками. Посыпать перцем, вбить яйца и массу хорошо перемешать.

Свиные уши промыть, положить в воду с разными пряностями, посолить, сварить, вынуть из воды и хорошо обсушить.

На противень выложить половину натертого картофеля, сверху - отваренные уши (их следует немного надрезать и распластать), посыпать тмином, покрыть оставшейся картофельной массой. Поверхность разровнять и покрыть взбитым яйцом. Запекать в горячей печи около 1 ч. (это зависит от толщины слоя).

Готовую запеканку немножко остудить, нарезать кусочками и подать. С запеканкой можно пить чай из мяты.

Рагу из рыжиков

Картофель 400 г, отварные рыжики 300 г, сметана 230 г, сливочное масло 100 г, мука 10 г, перец, вода, соль.

Очищенный картофель нарезать кубиками, положить в кастрюлю и припустить в небольшом количестве воды.

Когда картофель станет мягким, добавить мелко нарезанные рыжики, влить сметану, взбитую с мукой, посыпать перцем, солью, довести до кипения.

К рагу подают различные овощные салаты.

Телятина жареная

Телятина без костей 2 кг, 4 яйца, тмин 10 г, мука 120 г, 2 лимона, сливочное масло 200 г, вода 70 г, душистый перец, лавровый лист, жир для жаренья 200 г, соль.

Телятину нарезать кусками и хорошо отбить. Каждый кусок натереть солью, посыпать тмином, сбрызнуть соком лимона.

Яйца хорошо взбить в миске, всыпать соль, тмин, перец, муку, еще раз хорошо взбить.

На сковороду с сильно разогретым жиром класть кусочки мяса, окунув их предварительно в тесто, и жарить с обеих сторон.

К жареной телятине подать яблочную кашу, брусничное варенье или морковный салат.

Утка с начинкой

Утка 1, тушеные грибы 400 г, сливочное масло 20 г, 1 луковица, 1 яйцо, 3-4 яблока, тмин 10 г, чеснок 2 зубка, вода 250 г, перец, соль.

Тушку утки разрезать вдоль, вымыть и вынуть кости (кости бедрышек и крылышек оставить, горлышко отрезать). Натереть утку изнутри мелко нарезанным чесноком, тмином, солью. Положить начинку.

Для начинки: тушеные грибы обсушить, пропустить через мясорубку вместе с отваренными печенью, желудком, мясом горлышка. Добавить мелко нашинкованный репчатый лук, обжаренный в сливочном масле, очищенные и нарезанные дольками яблоки, посыпать перцем, посолить по вкусу, вбить яйца. Массу хорошо вымесить и начинить ею утку, зашить, положить на противень с водой и запекать на среднем жару в печке, все время поливая образующимся при запекании соком.

Утку нарезать порционными кусками, полив оставшимся соком, подать на стол.

Котлеты грибные

Грибной фарш 500 г, 2 яйца, 1 отварное яйцо. манная крупа 100 г, 1 луковица, жир 50 г, сметана 115 г, мука 10 г, перец, соль, укроп, картофель 500 г, яичные желтки 2-3.

В грибной фарш вбить яйца, всыпать манную крупу, добавить мелко нашинкованный, обжаренный в жиру репчатый лук, перец, соль, рубленое отварное яйцо. Массу хорошо растереть деревянной ложкой или размять руками и дать 10-15 мин. постоять. Затем сформовать небольшие котлеты, обвалять их в муке и жарить в сильно разогретом жиру с обеих сторон.

Сундучок с секретом

2 свежих огурца, салат или фарш, зелень.

У огурца правильной формы немного срезать одну сторону, чтобы он устойчиво лежал на тарелке. Затем сверху срезать крышечку, но не до конца. Осторожно выбрать середину и заполнить огурец салатом или фаршем так, чтобы крышечка сундучка была приоткрыта и из-под нее виднелась начинка. Подавать на стол целыми, а в процессе разрезать на кусочки.

В копилку

Мясо, тушеное в соусе

0,5 кг говядины или свинины, лук, 3 ст. ложки сметаны, морковь, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка сахара.

Мясо порезать мелкими кусочками и обжарить на хорошо разогретой сковороде в большом количестве подсолнечного масла. Минут через 5 переложить мясо в кастрюлю, залить водой, посолить, поперчить, добавить в воду ст. ложку уксуса и сахара, довести до кипения и тушить мин. 10-15. Потом добавить 3 ст. ложки сметаны и небольшое количество муки (муку тщательно перемешивать во время всыпания в кастрюлю). Потушить еще 15 мин.

Похлебка из белых грибов

400 г свежих белых грибов, 200 г картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. подсолнечного масла, для бульона: 350 г грибного отвара, 20 г моркови, 20 г лука, 1 веточка петрушки, 40 г отваренной гречки, 1 лавровый лист, 1 веточка укропа, 200 г сметаны, перец, соль.

Грибы как следует промыть, почистить, отварить в 400 мл воды. Отвар процедить и оставить для бульона. Грибы порезать. Очищенный картофель и морковь нарезать небольшими кубиками, лук мелко нашинковать. Морковь и лук спассеровать на сковороде на подсолнечном масле. Приготовить грибной бульон. Для этого процеженный грибной отвар вскипятить. Добавить мелко нарезанные лук, морковь и петрушку. Готовить в течение 15-20 минут, затем процедить. Картофель почистить, нарезать небольшими дольками. Опустить в кипящий бульон и варить до готовности. За 5 минут до конца варки добавить грибы, пассерованные овощи, отваренную гречку, лавровый лист. Посолить, поперчить. Готовую похлебку разлить по порционным горшочкам или тарелкам, посыпать измельченным укропом. Отдельно подать сметану.

Чахохбили из говядины

500 г жирной говядины, 3 головки репчатого лука, 1 столовая ложка муки, 500 г помидоров, чеснок, стручковый перец, зелень кинзы, петрушки и соль по вкусу.

Говядину нарезать кусками и поджарить, подсыпав подсушенной на сковороде мукой. Затем добавить нашинкованный репчатый лук и жарить еще 10 минут. После этого 10-15 минут варить с очищенными от кожуры и нарезанными свежими помидорами или томат-пюре, с толченым чесноком и стручковым перцем. К концу варки положить мелко нарезанную зелень кинзы, петрушки и, дав закипеть, снять с огня. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

Салат с пюре из зеленого горошка

Консервированный зеленый горошек или свежий, отваренный в подсоленной воде (800 г - 1 кг), протереть, добавить 2-3 ст. ложки растопленного масла.

Пюре выложить на блюдо, сверху - яйца "в мешочек" в скорлупе (по 1 яйцу на порцию). Посыпать зеленью и щепоткой красного перца.

Русское жаркое

200-300 г говядины, 4-5 картофелин, 1 луковица, 2 столовые ложки топленого или сливочного масла, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 дольки чеснока, 1 столовая ложка сметаны, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки и укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.

Очистить картофель, вымыть, нарезать кубиками, обжарить в масле. Нарезать кольцами лук, обжарить в масле до золотистого цвета. Нарезать мясо кусочками, обжарить в масле с обеих сторон, до образования румяной корочки. В глиняный горшок положить мясо, картофель, лук, коренья, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, влить немного бульона. Тушить в духовке 30 мин. Минут за 10 до окончания приготовления залить жаркое сметаной, посыпать мелко нарубленным чесноком, зеленью укропа, петрушки. Подавать жаркое с салатом из свежих овощей, солеными огурцами, квашеной капустой, зеленью.

Заварной крем для "Наполеона"

1/2 л молока, 1 стакан холодного молока, 2-3 ст.ложки муки, 2 яйца, 1,5 стакана сахара, 150 г слив.масла, ванилин.

Яйца взбить с сахаром, добавить 1 стакан холодного молока и муку, взбить. Влить эту массу в кипящие 1/2 л молока. Варить до загустения, постоянно помешивая, но не кипятить. Снять с огня, охладить, взбить с мягким маслом и ванилином. Когда коржи остынут, намазать кремом. Сверху положить что-нибудь плоское (блюдо, поднос, разделочную доску) и хорошенько нажать. Края торта обрезать. Торт украсить и оставить при комнатной температуре на 12-24 часа.

Гранатовый сок с шампанским

Коньяк 20 г, гранатовый сок 20 г, лимонный сок 20 г, шампанское сладкое или полусладкое 60 г, 2-3 кубика льда.

Коньяк и соки смешивают в высоком конусном бокале со льдом. Добавляют шампанское.

АНЕКДОТЫ

☺ ☺ ☺

Учительница жалуется Вовочкиному папе:

- Ваш сын нарисовал на парте муху, как живую, и я отбила об нее руку.

- Это еще что, - говорит папа - он однажды крокодила в ванной нарисовал, так я через нарисованную дверь выскочил.

☺ ☺ ☺

Осмотрев пациента, врач отводит его жену в сторону и говорит:

- Знаете, Ваш муж мне не нравится.

- Мне тоже, доктор, но дети его очень любят.

☺ ☺ ☺

Бабка на приеме у врача:

- Доктор, у меня странная болезнь! Как сяду, так и сижу, и сижу, и сижу... Лягу - все лежу и лежу, и лежу...

- Бабка! Видишь дверь, так вот, иди и иди, и иди...

☺ ☺ ☺

Ночь. Супружеская спальня. Жена, засыпая, сладко улыбается: «Интересно, помнит ли муженек, что завтра пятнадцатилетие нашей свадьбы? Конечно же, помнит! И подарок уже приготовил...»

Муж, засыпая, с тоской думает: «Если бы я задушил ее пятнадцать лет назад, то завтра бы меня уже выпустили.»

☺ ☺ ☺

К мужчине пришли друзья. Хозяин только рукой махнул - жена с тещей сразу стол накрывают, выпивку ставят...

- Как тебе это удалось?

- Сижу я как-то, блины ем. Кот залез на стол и стянул один блин. Я ему сделал предупреждение. Он стянул второй. Я ему - второе предупреждение. Он - третий. Я - третье предупреждение. Он - за четвертый, я его за хвост - и в окно. А у нас двенадцатый этаж.

- Да причем здесь кот?

- Как причем? У жены - два предупреждения. А у тещи - три.

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

Семейный ЛЕКАРЬ

Все еще зима, и в свои права вступил февраль. Потому в свежем номере «Семейного лекаря» продолжаем печатать зимние советы. Какой совет будет на этот раз, вы узнаете, заглянув на 3 полосу.

Рассмотрим методики, направленные на борьбу с раком, где важным оружием будет является болиголов.

А еще «Семейный лекарь» расскажет вам про уникальную траву, которая называется красная щетка. Думаете, что траву эту будет невозможно достать, ничего подобного. Прочитав материал, вы узнаете где можно приобрести это чудесное растение.

В этом номере «Лекарь» поможет вам справиться со следующими заболеваниями: эрозия шейки матки, атеросклероз, также газета поможет разобраться с проблемами кишечника, печени, желчного пузыря. А еще будет готовить полезные фиточаи, и делать косметические средства из моркови.

Родная УСАДЬБА

Читатели «Родной усадьбы» часто задают вопрос: «Почему на ваших фотографиях кусты томатов увешаны плодами, и ботвы почти нет, а у нас, наоборот, буйная зелень, а плодов что-то и не видать?» Многие огородники не признают такое важное мероприятие по уходу за томатами, как пасынкование. В этом - и вся проблема.

Известно, что выращивание картофеля из клубней приводит к вырождению сорта из-за накопления различных заболеваний, прежде всего вирусных. Один из способов борьбы с вирусами картофеля, приводящий к вырождению сортов - выращивание клубней из семян. Об этом - в нашей газете!

В свежем номере «Родной усадьбы» читайте также о таких напастях, как морковная гниль, майский жук и борьбе с ними, однолетней европейской землянике, «апельсинах» для хрюши, сахарном горохе, чудесной «огуродыне», самых урожайных сортах яблок.

В копилку

Творожная запеканка с яблоками

4 яйца, 500 г творога, 5 ст.л. сахарного песка, 75 г манной крупы, цедра и сок 1 лимона, 75 г изюма, 500 г яблок, 1 ст.л. разрыхлителя, соль, ваниль.

Яблоки нарезать тонкими дольками (вдоль), смешать с сахаром, лимонным соком, цедрой и изюмом. Оставить на 1 час - промариноваться.

Желтки растереть с творогом, добавить ванильный сахар, манную крупу, разрыхлитель. Белки взбить с сахаром и щепоткой соли.

Взбитые белки смешать с творожной массой и замаринованными яблоками. 1/3 яблочных долек отложить для украшения запеканки.

Творожную массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, сверху веерообразно выложить оставшиеся яблочные дольки. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 35-40 минут.

Подавать со сметаной или взбитыми сливками.

Сдобные лепешки

525 г муки, 2 ст. л. разрыхлителя, 1/2 ч. л. соли, 100 г + 1 ст. л. сахарного песка, 90 г сливочного масла или маргарина, 2 взбитых яйца, 225 мл + 1 ст. л. не самых жирных сливок.

Нагрейте духовку до 200 градусов. Смажьте жиром большой противень. В большой миске смешайте муку, разрыхлитель, соль и 100 г сахара. Порубите масло и муку до состояния крупных крошек. Добавьте в миску яйца и 225 мл сливок. Быстро замесите тесто.

Положите тесто на стол, посыпанный мукой (тесто будет клейким). Слегка обсыпанными мукой руками разровняйте тесто в круг диаметром 23 см.

Смажьте тесто оставшейся 1 ст. ложкой сметаны. Посыпьте оставшейся 1 ст. ложкой сахара. Ножом разрежьте тесто на 8 кусков. Металлической лопаткой разложите кусочки теста на противне на расстоянии 7-8 см друг от друга. Пеките 15-20 минут.

Подавайте лепешки теплыми или снимите с противня и охладите на решетке. Позже их можно разогреть.

Сырные лепешки

1,5 стакана муки, 1/4 чайной ложки соли, 1/2 чайной ложки сухой горчицы, 2 столовые ложки сливочного масла, 100 г сыра, 0,5 стакана молока.

Смешать муку, соль и горчицу. Перемешивать со сливочным маслом до тех пор, пока смесь не будет похожа на хлебные крошки. Тщательно измельчить сыр и добавить его к мучной смеси. Для мягкости теста добавить молоко.

Раскатать тесто на столе, присыпанном мукой, до толщины чуть больше 1 см и вырезать из него 15 кружков. Поместить на смазанный маслом противень. Смазать сверху молоком и присыпать оставшимся тертым сыром.

Выпекать в духовом шкафу при температуре 220°С около 12 минут. Остудить.

Подавать со сливочным маслом.

Лепешки на кислом молоке

240 г непросеянной муки, 1 1/2 ч. л. разрыхлителя, 1/2 ч. л. питьевой соды, 1/2 ч. л. соли, 60 г сливочного масла или маргарина, 175 мл пахты или кислого молока.

Нагрейте духовку до 230 градусов. В большой миске смешайте муку и следующие 3 ингредиента. Порубите масло и муку до состояния крупных крошек. Добавьте пахты. Быстро перемешайте тесто. Положите его на стол, слегка посыпанный мукой, хорошенько вымесите.

Раскатайте тесто скалкой до толщины 2 см. Круглой выемкой для теста диаметром 5 см вырежьте лепешки.

Соберите обрезки теста. Раскатайте его и вырежьте новые лепешки.

Положите лепешки на не смазанный жиром противень на расстоянии 2-3 см друг от друга. Пеките 12-14 минут, пока лепешки чуть не зарумянятся.

Подавайте на стол теплыми.

Печенье с репчатым луком

Мука пшеничная 500 г, яйца 2 шт., шкварки свиные 300 г, лук репчатый 500 г, сода пищевая 1/2 ч. ложки, 3%-ный уксус 1 ст. ложка, вода 50 г, соль по вкусу.

Лук очистить, мелко нашинковать и обжарить на жире. Шкварки пропустить через мясорубку.

Из муки, яиц, размолотых шкварок и воды замесить тесто, добавить измельченный обжаренный лук, пищевую соду, предварительно погашенную уксусом.

Тщательно вымешанное тесто раскатать в пласт толщиной 0,5-1 см, нарезать печенье, уложить его на противень и запечь в духовке.

При необходимости (если шкварки несоленые) в тесто добавить соль.

Оладьи

0,5 кефира, 2 яйца, 300 г муки, 1 ч. ложка соды, 1 ч. л. уксуса, 2 ст. л. сахара, подсолнечное масло

Смешать кефир, яйца, соду, соль, сахар. Добавить муку, чтобы получилась масса чуть гуще сметаны. Выпекать оладьи на подсолнечном масле.

Подавать к столу со сметаной, вареньем, сгущенкой и с чем душа пожелает.

В копилку

Омлеты с овощами

Во взбитые с водой яйца добавить припущенные или отваренные овощи (белокочанную или цветную капусту, морковь, кабачки, баклажаны, корешки петрушки или сельдерея, лук репчатый или зеленый, измельченный чеснок, консервированные зеленый горошек или стручки фасоли). Овощи можно протереть. Подавать с зеленью.

Мясо с грибами

Говядина 500 г, грибы сушеные 200 г, лук 1 шт., сметана 200 г, мука 1 ст. ложка, растит. масло 1 ст. ложка.

Сначала подготовить сушеные грибы: промыть, замочить на 40-60 минут в холодной воде, затем отварить в той же воде с солью, лавровым листом и горошечным перцем около 20 минут. Мясо обработать, нарезать небольшими кусками, обжарить в разогретом масле (5-7 минут), добавить мелко нарезанный лук, жарить еще 3-5 минут. Грибы мелко нарезать, добавить в мясо с луком, засыпать мукой и залить сметаной с водой. Не забыть посолить!

Торт «Лимонный аромат»

Тесто: 3 стакана потертой на терке лимонной цедры, 1 стакан сахарного песка, 4 яйца, 2 ст.л топленого масла, 2 ст. сметаны, 1,5 чайные ложки соды, 2 стакана муки. Глазурь: сок трех лимонов, 1 ст. сахарного песка, 2 ст. ложки воды.

Яйца взбить с сахарным песком, положить масло, перемешать, затем добавить сметану с содой, лимонную цедру, натертую на терке, хорошо размешать и всыпать муку. Приготовленное тесто выложить в форму, смазанную маслом, и выпечь в духовке. Приготовить лимонную глазурь; сахарный песок с водой нагреть до полного растворения сахара, влить лимонный сок и тщательно перемешать. Выпеченный теплый торт из формы не вынимать; взять вязальную спицу и сделать много дырочек, расположенных близко друг к другу. Поверхность торта залить теплой глазурью, затем торт охладить и вынуть из формы.

Скумбрия в горшочке

Скумбрия 200 г, морковь 50 г, лук репчатый 50 г, укроп (зелень) 20 г, сметана 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить и нарезать кольцами. Скумбрию очистить от кожицы, разделать на кусочки. Уложить в горшочек слоями скумбрию, морковь и лук, пересыпая мелко нарезанным укропом, посолить по вкусу, залить сверху сметаной, накрыть крышкой и запечь в духовке.

Швейцарский суп с сыром

2 ломтика белого хлеба, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 л крепкого мясного бульона, 8 столовых ложек тертого сыра, 1 стакан сливок, чайная ложка мелко нарубленного сыра, 2 столовые ложки мелко нарубленной зелени петрушки, 1/2 чайной ложки семян тмина, соль и молотый черный перец - по вкусу.

Ломтики белого хлеба нарезать кубиками и обжарить в сливочном масле до кремово-розового цвета. В мясной бульон всыпать тмин и поставить бульон кипеть на медленном огне в течение 10 минут. Добавить сливки, размешать. Сразу же снять кипящий бульон со сливками с огня и, осторожно помешивая, добавить сыр. Посолить и поперчить. Подавать в горячем виде, посыпав зеленью петрушки и положив в каждую тарелку немного гренок.

Куриный суп с макаронами

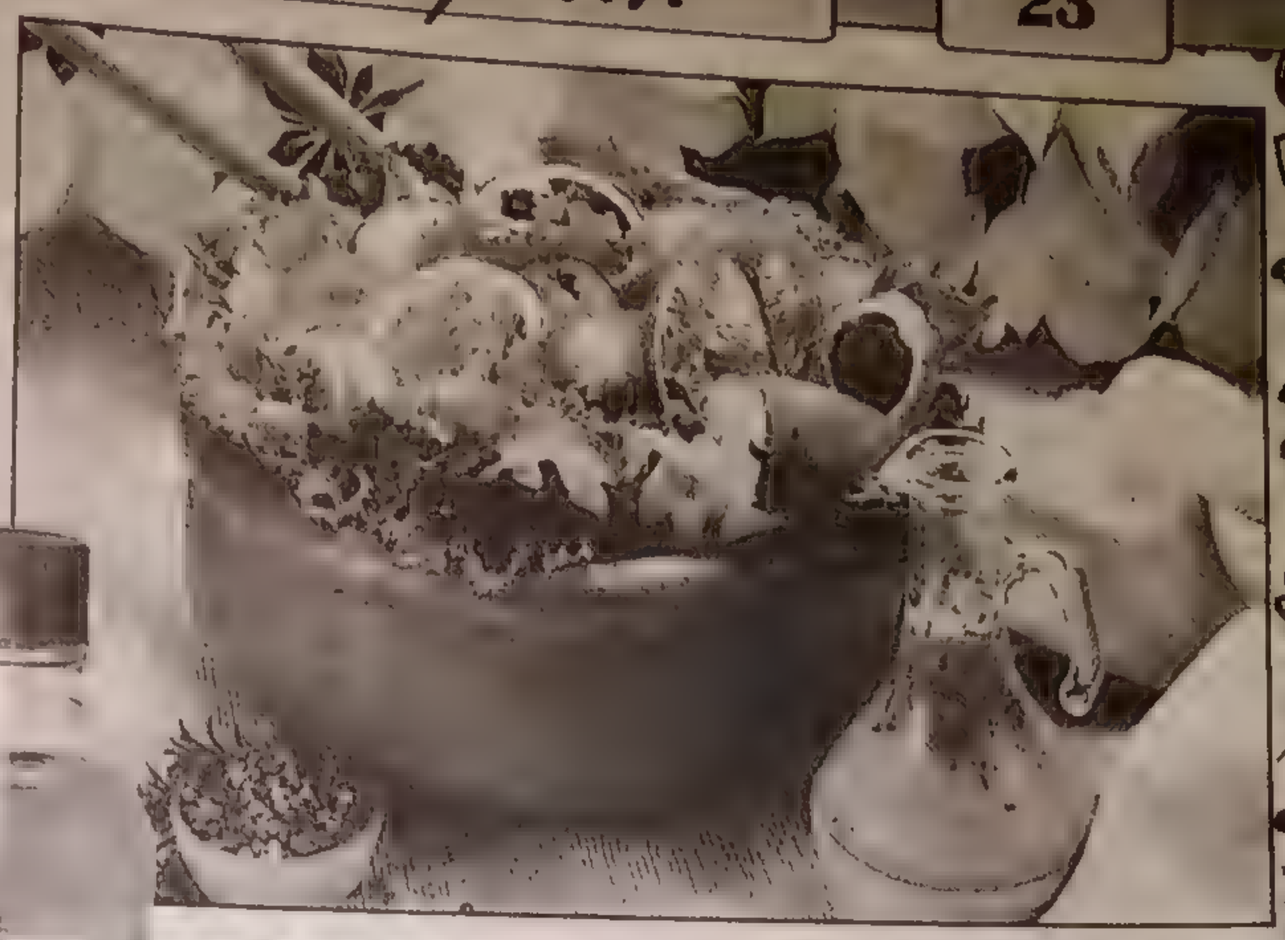
Вода 1500 г, курица 1000 г, морковь 1 шт., лук репчатый 1 шт., петрушка корень 1 шт., макаронные изделия 150 г, соль поваренная 1 ч.л., перец молотый черный 0,3 ч.л., петрушка 2 ст.л., лук зеленый 1 ст.

Отварить курицу. В кипящий бульон опустить обжаренные овощи и коренья. В отдельной кастрюле в кипящей соленой воде сварить макароны, откинуть на дуршлаг и добавить к готовому супу. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью - петрушкой и луком.

Мясо по-французски с картофелем

500 г мяса (говядина), 5 шт. картофеля, 1 лук, 250 г майонеза, 100 г сыра (голландский), 1 чайная ложка соли, перец, 2 лавровых листа, любые специи.

Мелко, кубиками порезать мясо, картофель, лук. Дно сковородки (глубокой) смазать растительным маслом. Сначала выложить мясо, затем лук, после лука - картофель. Повторить. Сыр натереть на мелкой терке, посыпать и сверху залить майонезом. Поставить в духовку до образования румяной корочки (приблизительно на 1,5 часа).



СОТЯЧКА ИЗ ТАСА

Покупая оливковое масло, мало кто догадывается, что получает желанный продукт в «обрамлении» других растительных масел. Об этом мы должны узнавать из этикетки, однако на ней вместо русского слова «смесь» почему-то фигурирует английское «mix», понятное далеко не каждому. В результате изготовителя упрекнуть вроде бы не в чем - он предупредил покупателя о том, что в бутылке не чистое оливковое масло. Вот только наш покупатель в большинстве случаев английскому не обучен...

ОНО ВАМ НАДО?

Результаты теста позволяют сделать вывод о том, что бутылки с маслом mix - смесь масел далеко не лучших сортов и не лучшего качества. Лишь у одного из пяти образцов нормальный вкус неокислившегося продукта. Между тем стоит такое смешанное масло заметно дороже любого из растительных масел, взятых в отдельности (кроме оливкового). Так не лучше ли купить бутылку того же самого подсолнечного или соевого масла, не переплачивая за сомнительную этикетку? Из 5 протестированных образцов смешанного масла наибольшее содержание оливкового масла - 41,2 % - обнаружено в Shanish Oil «Marisa». Дозы оливкового масла в других образцах заметно меньше: 32,5%, 30%, 15% и даже 2,2%.

ЭТИКЕТКА-ИНКОГНИТО

О составе продуктов марки «Polivio» и «Oliviola» производители предпочли умолчать. А изготовители масла «Karsak», «Estella» и «Marisa» ввели потребителей в заблуждение, первые два не указали в составе подсолнечное масло, а последний - соевое. Дата розлива есть только на одной этикетке - смеси марки «Karsak». На девяти остальных эта информация отсутствует, что противоречит ГОСТу. Не указана пищевая ценность продукта на этикетках масел «Acorsa»и «Polivio».

Что касается 100-процентного оливкового масла, то все пять протестированных образцов с такой надписью на этикетке успешно прошли испытания, подтвердив свое благородное происхождение и отсутствие посторонних «влияний». Те, кто применяет это масло в медицинских и профилактических целях, используют как продукт диетического питания; могут быть спокойны - это действительно натуральное рафинированное оливковое.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ КУПИТЬ НАТУРАЛЬНОЕ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО, УЧТИТЕ НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ МОМЕНТОВ:

- На этикетке натурального оливкового масла всегда указывается, что это 100%-ное оливковое масло или пишется слово «Nature».

- 100%-ное оливковое масло, как правило, продается в стеклянной и жестяной таре.

- Увидев оливковое масло по подозрительно низкой цене, не верьте в его натуральность. Его цена высока даже в странах-производителях. Случается, некоторые «рассеянные» изготовители забывают поставить на этикетке словечко «mix».

ВЫВОДЫ ТЕСТА

Образцы mix представляют собой смесь трех масел - оливкового, соевого и подсолнечного - в разных соотношениях. Меньше всего оливкового масла в Olive Oil Mix «Polivio» - 2,2%, больше всего в Spanish Oil «Marisa» - 41,2%.

По органолептическим показателям только одно смесовое масло - Olive Oil Extra Mix «Karsak» - соответствует нормативной документации на растительные масла.

Ни одна этикетка не соответствует ГОСТу 51075-97.«Продукты пищевые. Информация для потребителя. Общие требования».

Е. Демина,
Е. Рощина

При варке щей надо квашеную капусту класть в холодный бульон (воду), а тушеную - в кипящий.

СЕМЕЙНАЯ ВЫПЕЧКА

Торт «Сингапур»

4 спелых банана, 2 пакетика лимонного желе, бисквит, 1 пач. сметаны.

О продуктах: желе можно купить готовое или сделать самому, кто умеет. Главное, чтобы это было именно лимонное желе. Хотя экспериментаторы могут попробовать и другое. Бисквит тоже можно купить готовый или приготовить самому. Мы делаем бисквит так: тщательно взбиваем 5 яиц со стаканом сахара и добавляем стакан муки, затем в горячую духовку, и, примерно через 30 минут он готов. Бананы желательно не зеленые, а желтенькие, красивые.

Приготовьте большую эмалированную миску (уже не тарелку, но еще не тазик. Залейте теплой кипяченой водой порошок из пакетиков с желе. Хорошо перемешайте. Пока желе остывает, почистите бананы и порежьте их ровненькими кружочками. Дальше уложите один слой бананов на дно миски и залейте желе, так чтобы кусочки бананов оказались полностью покрытыми. Поставьте миску на холод. В оставшееся желе добавьте сметану и хорошенько перемешайте. Порвите бисквит на кусочки. Возьмите миску с почти застывшим желе с бананами. Уложите сверху слой кусочков бисквита, залейте смесью желе со сметаной. Затем опять слой бананов, бисквита, опять заливаем и т.д. (сколько хватит миски и продуктов). Вынесите миску на холод. До утра торт можно оставить в холодильнике. Утром миску с тортом поставьте на водяную баню, немного подождите, затем накройте блюдом и переверните. Торт должен выскользнуть из миски на блюдо.

«Кала» из бисквитного теста

На 1 порцию теста: 4 яйца, 1 стакан сахара, 2 стакана муки. Крем: 1 стакан сахара и 4 белка взбить миксером.

Яйца с сахаром взбить миксером. Когда объем увеличится вдвое, добавить муку. Выпекать на противне, смазанном маргарином. Набрать столовую ложку теста и вылить на противень (как оладьи) так, чтобы изделия не касались друг друга. Как только тесто немного подрумянится, быстро снять лопаткой. С одной стороны придавить вилкой, другой край загнуть и приложить, придав форму цветка «Кала» (примечание: на мой взгляд, это просто небольшие кулечки). Делать все нужно пока тесто горячее, иначе оно не будет гнуться, а сразу развалится. Вылепив цветы, оставьте их, пока они не остынут. Затем наполните «цветы» кремом наполовину и внутрь положите ягоду калины. Советуем выложить готовые «цветы» в блюдо спиралью, чтобы получилась полусфера. Очень красиво!

Пончики с мясом

500 г кефира, 1-2 яйца, щепотка соды, щепотка соли, немного сахара, мука, чтобы замесить тесто. Фарш: 300 г печенки и 500 г легких отварить, пропустить через мясорубку. Отдельно спассеровать 1-2 большие луковицы. Затем перемешать, посолить, поперчить.

Замесить тесто. Раскатать и нарезать тесто прямоугольничками. Внутрь прямоугольников положить начинку. Края защипнуть и немного раскатать, придав форму колбаски. Бросать пончики в раскаленное подсолнечное масло и варить до получения золотистой корочки. Вынуть на тарелку, дать стечь лишнему маслу. Подавать на стол со сметаной.

Фаршированные блинчики

0,5 кг муки, щепотку соды, 1 столовая ложка сахара, 500-700 мл молока (можно сыворотки).

Все тщательно перемешать до однородной массы, чтобы не было комков. Можно добавить немного подсолнечного масла. Дальше выливаете порциями на сковороду и жарите. После того как блины пожарятся, накладываете начинку в каждый блин и заворачиваете конвертиком. На стол, кроме блинов, желательно еще поставить какой-нибудь салат.

Начинка: почистите 4-5 крупных картофелин. Натрите очищенный картофель на крупную терку и жарьте. Почистите 2 большие луковицы, мелко порежьте и добавьте в картофель. Посолите. Возьмите два яйца. Разбейте их, перемешайте, и вылейте в картофель.

Семья Эндеберы

Для хранения не целой луковицы надо смазать место разреза маслом или жиром.

Домашняя кулинария

МОЙ СЛАДЕНЬКИЙ...

Сдобные булочки (Горошки)

Мука - 400 г, дрожжи - 10 г, яйца - 1-2 шт., масло - 50 г, сахарный песок - 30 г, соль - 5 г, молоко или вода - 1 стакан.

Один стакан просеянной муки выложить на стол, сделать в середине ямку, вылить в нее полстакана теплой воды, в которой разведен кусочек дрожжей величиной с орех. Вымешать колобок (не слишком крутой), надрезать его в четырех местах с краев как розанчик, опустить в кастрюлю с теплой водой (около 40°), покрыть крышкой, дать подняться в воде (приблизительно через 40 минут) В это время приготовить сдобное тесто: на доску просеять еще 2 стакана муки, сделать в середине «колодец», положить туда 1-2 желтка, 50 г масла кусочками, 1 чайную ложку соли, 1 столовую ложку сахарного песка и 3/4 стакана теплой воды или теплого молока. Вымешать немного это тесто, затем прибавить в него поднявшуюся из воды опару, вымешать вместе до тех пор, пока тесто будет отставать от рук. Поставить его в теплое место подняться (часа на 2-3). Когда тесто поднимется вдвое, выложить его на стол, посыпанный мукой, разделать на небольшие булочки круглой формы, дать им подняться на листе (в течение получаса), затем смазать с перышка желтком яйца, разведенным с 1 ложкой воды, и поставить в духовку на час.

Сухарики простые

С французской булки срезать корочку, нарезать ее ломтиками, посыпать слегка сахарной пудрой, поставить в духовку подсушиться.

Пышки

Хорошо растереть яйцо с двумя столовыми ложками пшеничной муки, добавить понемногу полстакана молока и щепотку соли. Распустить на сковородке 1 чайную ложку масла, дать ему подрумяниться, вылить тесто все сразу или отдельными пышками. Как только одна сторона подрумянится, перевернуть на другую. Пышки посыпать сахаром.

Пирожное «Картошка»

100 г масла растереть добела, прибавить 3/4 стакана молока, полстакана сахарного песка, 1 чайную ложку соды (без верха), хорошо все растереть. Всыпать туда 1 стакан хорошей муки и 2 стакана картофельной муки, хорошенько все размешать, чтобы получилось гладкое тесто. Вынести его в холодное место на 1-2 часа. Раскатать тесто тонко, в полпальца толщиной, вырезать рюмочкой или выемкой, наколоть вилкой. Лист смазать маслом, печь в умеренном жару.

Бисквит

Яйца - 5 шт., сахарный песок - 150 г, масло на смазку - 5 г, картофельная мука - 50 г, мука - 50 г.

Пять желтков растирают с 3/4 стакана сахарной пудры добела (около получаса). Затем прибавляют одновременно 100 г просеянной муки (50 г пшеничной и 50 г. картофельной) и взбитые белки; наполняют этой массой смазанную форму. Пекут в легком жару. Остывший бисквит нарезается ломтиками, сохраняется в закрытой стеклянной банке.

Крем

Молоко - 200 г, сахарный песок - 30 г, яйца - 2 шт., масло - 10 г.

Вскипятить 1 стакан молока с 3 чайными ложками сахара (30 г). Два яйца целиком размешать (чтобы белок и желток хорошенько соединились), прибавлять к ним понемногу остуженное молоко. Смазать 2-3 маленькие кофейные чашечки сливочным маслом, наполнить доверху приготовленным кремом. Поставить их на сковороду, на дно которой налита горячая вода. Варить в этой водяной бане или на пару на легком огне около получаса. Следить, чтобы крем не закипел. Поставить на стол, остудить, в той же воде. Подавать в тех же чашечках. Можно этот крем сделать шоколадным, т.е. покипятить молоко с половиной плитки шоколада (50 г) и с сахаром.

Крупно нарезанные овощи меньше теряют питательных веществ и витаминов.

Если Вы хотите попробовать настоящий творог, воспользуйтесь этим рецептом. Домашний творог трудно даже сравнивать с магазинным. Творог получается очень нежным, состоящим из крупных хлопьев.

ТВОРОЖОК на ПИРОЖОК

Состав: 3 литра настоящего деревенского молока.

Вы должны быть абсолютно уверены в качестве и чистоте молока, ведь молоко кипятить нельзя - хороший творог не выносит высоких температур. Важная деталь: через сутки должно отстояться сливок не менее, чем 1/4 высоты банки.

Молоко поставить в теплое место. Для быстрейшего сквашивания нужно положить небольшой кусочек черного хлеба. Через день (в летнее время) или 3~4 дня (в зимнее время) молоко превратится в простоквашу. Во время скисания молоко не следует перемешивать. Готовность определяется по образованию пузырьков, которые поднимаются вверх и образуют вертикальные «ходы». Осторожно снять отстоявшиеся сливки, иначе много сливок сцедится вместе с сывороткой через марлю.

Простоквашу вылить в подходящую по объему кастрюлю. Хорошая простокваша не должна литься. Банку приходится трясти, чтобы она начала вываливаться. Из текучей простокваши творог получится другой структуры и менее вкусный. Поставить кастрюлю на самый маленький огонь. Через 10 мин. (соблюдение времени очень важно) следует проверить температуру. Это осуществляется двумя способами.

Первый способ. Осторожными движениями перемешайте содержимое кастрюли. Ложка должна при этом двигаться только снизу вверх, поднимая нижние слои наверх, но ни в коем случае не круговыми движениями. Опустите палец в массу. Она должна быть чуть теплой.

При втором способе нужно потрогать бок кастрюли ближе к дну и к верху. Нижняя часть кастрюли не должна быть горячей, но и не теплой, а какой-то средней теплоты, верхняя часть кастрюли при этом должна быть чуть теплой. Если масса еще не приобрела такую теплоту, оставить ее на огне еще на 5 минут и произвести проверку температуры снова. Очень важно не перегреть простоквашу, ибо тогда творог станет жестким, мелкозернистым и неприятным на вкус. Выключить огонь и оставить творожную массу остывать, желательно на ночь. После остывания масса расслоится на плотный слой творога сверху и сыворотку снизу.

Большую миску застелить марлей и вылить туда содержимое кастрюли. Марлю завязать и подвесить, поставив под нее емкость для стекающей сыворотки. Когда сыворотка перестанет даже капать - творог готов. Можно простоквашу не нагревать, а сразу после сквашивания откинуть на сложенную в 2-3 слоя марлю. Но в этом случае простокваша должна быть «монолитной», иначе она может вся просочиться через марлю. Из трех литров молока получается 600-800 г творога (в зависимости от влажности).

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЫВОРОТКУ

После приготовления домашнего творога остается сыворотка (то, что прошло через марлю). В ней много полезных пищевых веществ, особенно минеральных (кальция и фосфора), а также белковых веществ и витаминов.

Свежую творожную сыворотку можно использовать вместо молока для приготовления молочных супов или вместо воды для приготовления молочных киселей и желе. Например, для получения молочного киселя в сыворотку добавляют из расчета на 1 л - 120-150 г сахара, 1 г лимонной кислоты, нагревают, не доводя до кипения, добавляют 50 г разведенного в теплой воде крахмала и варят при помешивании 10-15 минут.

Для аромата можно добавить несколько капель лимонного сока или ложку ароматического варенья либо компота.

Сырой репчатый лук, чтобы добавить в салат, следует мелко нарезать и слегка ошпарить кипятком.

Напитки

СИРОПОМАНИЯ

Сироп - продукт, получаемый в результате растворения сахара в воде или фруктово-ягодных соках. В домашних условиях сиропы используют для приготовления напитков. Они хорошо смешиваются с другими жидкостями, не замутняют напиток и ускоряют процесс его приготовления. Сахар-песок растворяется медленно, особенно в охлажденной жидкости, а сахарная пудра делает напиток мутным. Вот почему сиропы незаменимы для приготовления напитков.

Сироп чайный

Чай заварить обычным способом (на 25 г чая - 150 мл воды), настоять, процедить через мелкое ситечко. Гвоздику растереть, залить кипятком (на 4 г гвоздики - 100 мл воды), довести до кипения, затем процедить через мелкое ситечко. Лимонную кислоту (1 г) растворить в 20 мл теплой воды и соединить с настоем гвоздики. В готовый сахарный сироп влить заварку чая, добавить раствор лимонной кислоты и настой гвоздики, тщательно размешать.

На 1 кг сиропа: чай I сорта - 25 г, сахар-песок - 670 г, гвоздика - 0,8 г, лимонная кислота - 1 г, вода - 630 мл.

Сироп сахарный

Сахар растворить в горячей воде и, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении в течение 5-10 минут. Пену осторожно снимать ложкой. Охладить сироп до комнатной температуры и процедить.

На 1 кг сиропа: сахар-песок - 650 г, вода - 400 мл.

Сироп лимонный (апельсиновый)

Лимоны (апельсины) помыть, отжать сок. Затем плоды мелко нарезать вместе с кожурой, залить горячей водой и варить при слабом кипении 5-10 минут, настоять 30-35 минут и процедить. В полученный отвар добавить сахар и варить при слабом кипении 15-20 минут, затем влить в сироп отжатый сок и довести до кипения.

На 1 кг сиропа: лимоны - 250 г (апельсины-400 г), сахар-песок - 650 г, вода - 450 мл.

Сироп клюквенный

Клюкву промыть, отжать сок. Выжимки залить водой, поставить на огонь, варить 5-7 минут. Отвар процедить, растворить в нем сахар, проварить при слабом кипении 10-12 минут. Влить в сироп отжатый сок, довести до кипения и охладить.

На 1 кг сиропа: клюква - 600 г, сахар-песок - 500 г, вода - 300 мл.

Сироп банановый

Бананы очистить и натереть на мелкой пластмассовой терке. Полученную кашицу положить в эмалированную посуду, залить холодной водой, добавить сахар и хорошо перемешать. Смесь оставить на 4 часа. Затем переложить в стеклянную посуду, плотно закрыть. Хранить в прохладном месте.

На 1 кг сиропа: бананы очищенные - 500 г, сахарная пудра или сахар-песок - 400 г, вода - 400 мл.

Сироп рябиновый

Рябину перебрать, промыть, залить горячей водой в соотношении 1:1 и проварить в течение 5 минут. После отстаивания отвар слить. Отваренную рябину протереть и отжать. Сахар растворить в горячей воде и при постоянном помешивании нагреть до кипения. В раствор ввести отжатую массу рябины и довести до кипения. Охладить, процедить.

На 1 кг сиропа: рябина - 500 г, сахар-песок - 600 г, вода - 400 мл.

Сироп из шиповника

Свежие спелые плоды шиповника измельчить и замочить на 1-2 дня в воде. Затем жидкость слить и варить с сахаром в течение 5 минут. Добавить лимонную кислоту и снова довести до кипения. Сироп процедить горячим и охладить.

На 1 кг сиропа: плоды шиповника - 650 г, вода - 500 мл, сахар-песок - 650 г, лимонная кислота - 4 г.

Сироп кофейный

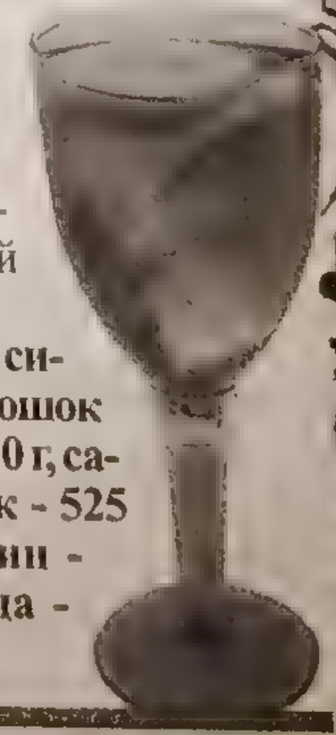
Черный молотый кофе залить кипятком, довести до кипения, снять с огня и настоять в течение 10-15 минут. Затем процедить через мелкое сито, добавить сахар, довести до кипения и проварить в течение 5 минут.

На 1 кг сиропа: кофе натуральный молотый - 55 г, сахар-песок - 650 г, вода - 450 мл.

Сироп шоколадный

Порошок какао соединить с сахаром, влить горячую воду и тщательно размешать. Полученную смесь довести до кипения. Ванилин растворить в теплой воде в соотношении 1:20 и ввести в готовый шоколадный сироп.

На 1 кг сиропа: порошок какао - 110 г, сахар-песок - 525 г, ванилин - 0,5 г, вода - 500 мл.



Смеси, в состав которых входит яичный белок, не следует нагревать выше 80°С, так как содержащиеся белки свернутся и смесь станет неоднородной.

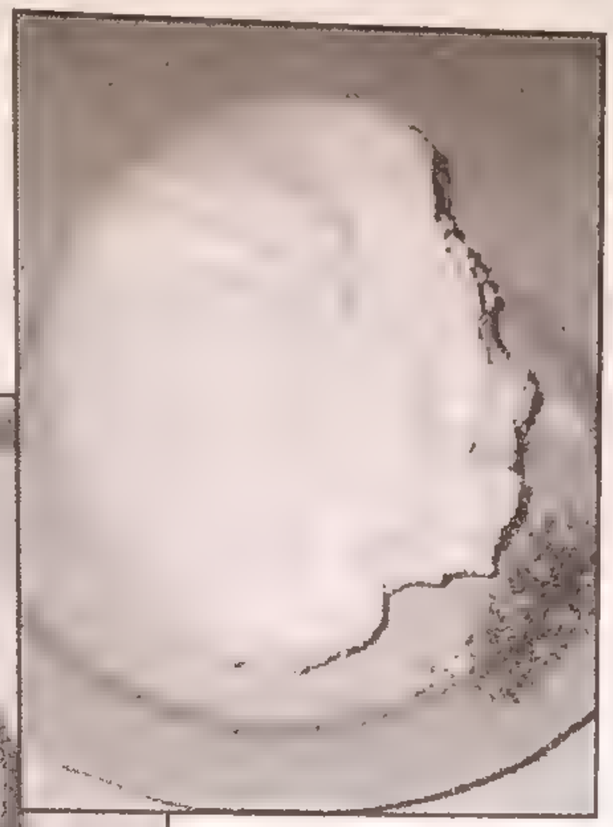
ТВОРОГ И ТВОРОЖНИКИ

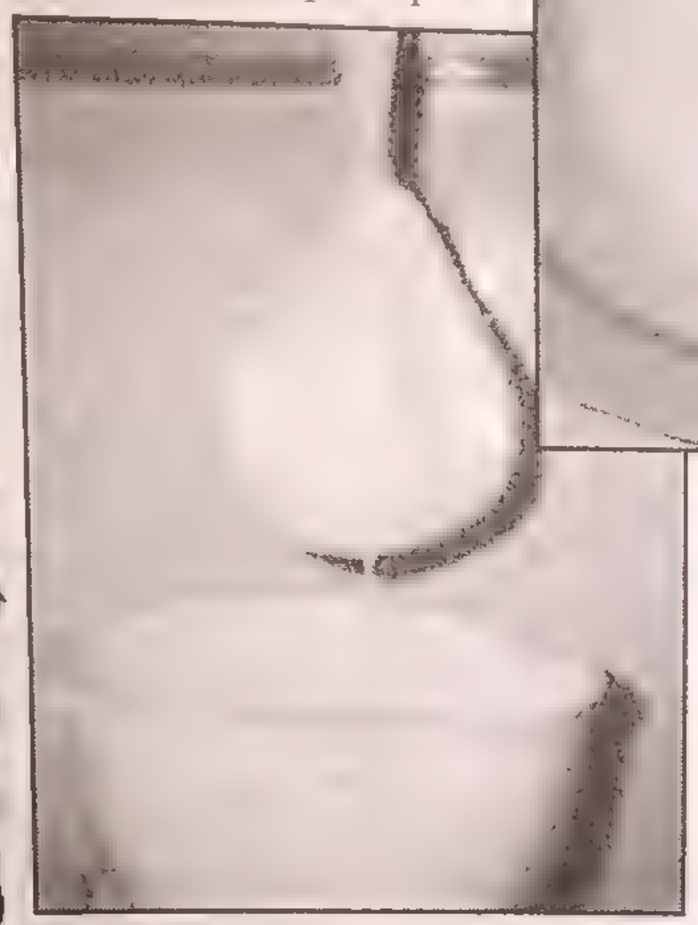
Творог - продукт особенный: он представляет собой высококонцентрированный белок молока, который требует для своего переваривания большой нагрузки всех органов желудочно-кишечного тракта, а следовательно, и вообще всего организма. А между тем, наверное, ни один продукт не был столь разрекламирован как легкоусваиваемая полезнейшая пища, которую можно без опаски, даже пожилым людям, есть хоть по три раза в день. Возможности обогащения творога, однако (по сравнению с мясом, рыбой и т. п.), значительно возрастают за счет фруктов (и кислых, и сладких), сухофруктов, орехов. Диетологи-натуропаты считают вполне достаточным употребление творога 2-3 раза в неделю.

"ОРАНЖЕВЫЙ ТВОРОГ"

Натереть на крупной терке 3 моркови средней величины, смешать с творогом (200 г), добавить мед по вкусу. Подавать с зеленью и поджаренным хлебом из цельной муки (с отрубями).

Диетический творог можно взбить с небольшим количеством воды или сливок, а затем смешать с натертой морковью и размельченными орехами. Творог в пачках, развесной или даже домашний всегда следует предварительно пропускать через мясорубку или протирать через сито (что требует больше времени).





ТВОРОЖНАЯ ШАРЛОТКА

В протертый творог (1/2 кг) добавить сметану или сливки (1 ст.) и мед по вкусу.

Ржаной черствый хлеб (300 г) натереть на крупной терке, смешать с корицей.

Яблоки (6-7 шт.) также натереть крупно. На дно смазанной маслом формы уложить слоями творог, хлеб, яблоки и т. п. Верхний слой - хлеб. Украсить взбитой сметаной, ломтиками яблок и запечь в духовке. Блюдо сытное, но сочетание творога с черным хлебом несколько грубовато...

"РОЗОВЫЙ ТВОРОГ"

Сырую свеклу натереть на крупной терке и смешать с творогом, взбитым со сливками или сметаной (на 150-200 г творога - 2 ст. ложки). Добавить мелко нарубленную зелень, в том числе и дикорастущие травы по вкусу (крапиву, ромашку аптечную, душицу, мяту, мелиссу и т. п.).

Можно было бы привести рецепты и "зеленого творога": с укропом, петрушкой, салатом, шпинатом (на 400 г творога - 70-80 г промытой и отсушенной зелени). Отлично сочетаются с творогом зеленый лук, огурцы, редис, капуста, тмин (не забыть ошпарить его кипятком), репчатый лук - зимняя еда. К таким "сезонным" рецептам можно отнести и "икру из творога": на 1 ст. творога и небольшое количество мягкого сливочного масла - одна луковица, натертая на мелкой терке (или размельченный чеснок), щепотка красного или черного перца, тмин (по вкусу).

ТВОРОГ С СУХОФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ

Мягкий творог, взбитый со сметаной или сливками, смешать с замоченными изюмом и мелко нарезанной курагой. Посыпать нарубленными орехами. Украсить дольками апельсина, мандарина, сливы, абрикоса, яблока (любых фруктов по сезону).

Некоторые кулинары, сочетая творог с фруктами, проявляют незаурядную фантазию. Например, творог, взбитый с медом и цедрой цитрусовых, раскладывают на половинках любых фруктов (в том числе и консервированных) или вырезанных из них пластинках. Цедру с лимона и апельсина быстро и экономично можно снять при помощи обычной терки.

Из диких животных для варки больше всего подходит мясо косули, оленя, лося и сайгака.

О здоровье

В плену у гриппа

У гриппа всегда есть предшественники: плохое самочувствие, отсутствие аппетита, познабливание. Потом появляются сухость, першение в горле, головная боль, шум в ушах, ломота в суставах и мышцах, температура. А уж если налицо насморк, кашель, охриплость горла, покраснение глаз, боль при глотании, жесткое дыхание, знайте, что вы - в плену у гриппа...

...В таком случае нужно немедленно лечь в постель. Накройтесь теплым одеялом, приложите грелку к ногам, создайте себе покой и тишину. Если будете ходить на работу и в магазин, значит, станете заражать десятки других людей и свое самочувствие утяжелите вдвойне.

Пейте горячие травяные чаи, отвары, настои с медом, лимоном, клюквой, малиной, черной смородиной, земляникой, брусникой, облепихой, красной рябиной, голубикой - что из этого перечня есть в доме, то и годится. Хорошо делать напары из шиповника, боярышника, чернослива.

Исключите мясо, колбасу, сосиски и котлеты. Ешьте капусту, свеклу, морковь, репу, редьку, брюкву, щи из щавеля и квашеной капусты, простые супы с добавлением петрушки, укропа, тмина. Если вы заготовили на зиму траву сныти или любистока, разотрите ее и добавьте в суп и щи. Именно снытью спасались многие святые при длительных постах. Она - прекрасное противовоспалительное средство.

Грипп - не просто вирус. Он всегда поражает, прежде всего, отравленный организм. Поэтому спешите очиститься. Две-три клизмы из отвара ромашки или шелухи лука освободят от токсинов (1 ст. л. ромашки или щепотка шелухи - на 1 л кипятка).

Промывайте носоглотку теплой водой с добавлением нескольких капель настойки йода или водой; слабо подкрашенной марганцовкой. Нос можно закапывать соком свежего листа каланхое, а если развести этот сок пополам с теплой водой, то полоскание для горла готово.

Рекомендуются также для питья при гриппе два сбора:

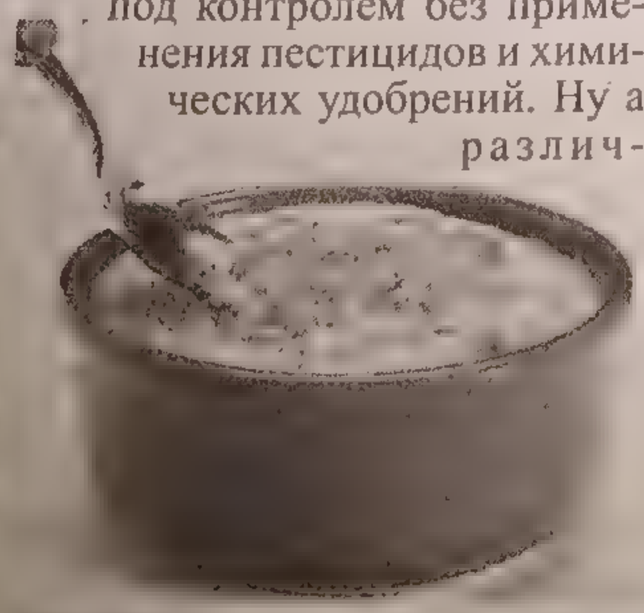
1. Корень алтея и траву мать-и-мачехи (по 1 ст. л.), траву душицы (1 десертная ложка) заливают 0,5 л кипятка, выдерживают на водяной бане 15 мин., выпивают настой теплым в 3-4 приема за сутки.

2. Плоды аниса и фенхеля (по 1 ст.л.), льняное семя и траву чабреца (по 1 десертной ложке) заваривают в 0,5 л кипятка. Теплый настой пьют порциями в течение суток.

Скорое выздоровление вам гарантировано. Только не раскисайте, будьте добры и ровны в своем настроении, ибо оно - далеко не последнее средство при лечении.

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ МЮСЛИ

Как известно, злаки содержат большое количество витаминов группы В. Они повышают творческий потенциал человека и создают ощущение счастья. Разумеется, следует употреблять только злаки, возделываемые под контролем без применения пестицидов и химических удобрений. Ну а различные мюсли могут стать неплохой заменой злакам, если у вас нет времени на их проращивание.



Цельные зерна злаков снабжают наш организм многими важными витаминами, минеральными веществами и микроэлементами. Они содержат прежде всего витамины группы В и витамин Е. При помоле или при подогревании содержание этих веществ в зернах значительно снижается. Для тех, у кого мало времени, хорошей альтернативой являются смеси мюсли, которые можно купить в готовом виде с условием, что злаки возделывались без применения пестицидов и химических удобрений, а добавленные в смесь сушеные фрукты не обработаны серой. Лучше, если вы будете приобретать мюсли без добавления сахара. Если вы хотите подсластить мюсли, то сделайте это с помощью жидкого меда. Часто бывает достаточно того, что вы выберете фрукты с высоким содержанием сахара и смешаете с мюсли эти высушенные и не обработанные серой фрукты.

Обогащайте как можно чаще мюсли, а также супы и салаты свежими проростками. Эти маленькие носители энергии будут снабжать ваш организм высококачественным белком, многими важными витаминами и ферментами.

За 1 - 2 часа до варки свежие мозги заливают холодной водой, чтобы набухла пленка. Затем, не вынимая мозгов из воды, ее снимают.

Советы хозяйкам

МЕД В КОСМЕТОЛОГИИ

Благодаря своим свойствам мед нашел широкое применение в косметологии в виде так называемых "медовых масок".

Маска желтково-медовая: 1 желток и 1 чайную ложку меда хорошо смешать, нанести на лицо на 20-25 минут, затем смыть теплой и холодной водой.

Маска медово-огуречная: мед, оливковое масло, лецитин и овощной сок (наилучший огуречный) смешивают в равных количествах и накладывают на лицо. Применяется при бледной, тонкой и сухой коже.

Маска медово-лимонная: смешать профильтрованный сок одного лимона и 150 г меда. Образующаяся масса может длительно храниться, ее ежедневно накладывают на лицо и шею на 10-30 минут.

Маска с мукой: 100 г пшеничной муки, 40 г меда и 1 яичный белок (взбитый до пены) тщательно перемешать. Маска наносится на 15 минут, рекомендуется для предупреждения морщин при сухой и нормальной коже.

Медово-глицериновая маска: смешать 1 чайную ложку глицерина, 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку пшеничной муки, добавить 2 чайные ложки воды. Все тщательно смешать. Маска наносится на очищенную кожу лица на 20 минут. Повторять 2 раза в неделю. Рекомендуется при сухой, нормальной и увядающей коже.

Творожно-медовая маска: смешать 3 чайных ложки творога с 1 чайной ложкой меда. Нанести на очищенную кожу лица на 20 минут. Маска оказывает отбеливающий эффект и хорошо питает кожу.

ЧАЙ И КРАСОТА

Чай, являясь фаворитом среди напитков, не перестает удивлять нас своими возможностями, которые надо только умело использовать. Это касается и его свойств как косметического средства. Косметические рецепты с использованием чая родились не сейчас, а много веков назад, они передавались по наследству, бережно собирались и записывались, чтобы потом воплотиться в жизнь и осчастливить не одно поколение женщин.

Известно, что волосы могут быть жирными, сухими или нормальными. Если у вас волосы жирные и буквально через два дня после мытья они начинают слипаться прядями, приобретая неухоженный вид, то вам сможет помочь ополаскивание волос после мытья лосьоном, который нормализует работу сальных желез. Состав лосьона: 30 г водки, чайная ложка лимонного сока и стакан зеленого чая. Смешать все компоненты, разбавить 1 л теплой кипяченой воды. Этот состав обильно нанести на промытые волосы при помощи ватного тампона и оставить на волосах, не смывая. Проведение 3-4 таких процедур уже заметно улучшит состояние ваших волос.

Ополаскивание волос после мытья смесью настоя черного чая и коры дуба (в соотношении 1:1) позволит нормализовать работу сальных желез, уменьшит салоотделение и сделает волосы более здоровыми и привлекательными.

Ополаскивание волос настоем зеленого чая после мытья благотворно влияет на сухие и ослабленные волосы. Этим настоем можно смазывать корни волос, оставляя на 1-1,5 часа.

Настой чая также может быть использован в качестве фиксажа для завивки, для чего 2 чайные ложки сухого чая залить стаканом кипятка, настоять и процедить. Этим настоем смочить прядки перед накручиванием на бигуди. Такая процедура не только зафиксирует прическу, но и будет иметь оздоровительный эффект.

Вот несколько советов, как при помощи обычного чая восстановить свежесть, упругость, эластичность кожи.

Совет 1. Для восстановления эластичности и упругости кожи и сохранения ее молодости нужно выпивать ежедневно по 1-1,5 л некрепкого чая с молоком, лимоном.

Совет 2. Умывание черным чаем делает кожу матовой, сглаживает незначительную пигментацию.

Совет 3. Крепкий настой зеленого чая с добавлением лимонного сока используют для компрессов при воспаленной, пористой и жирной коже.

Совет 4. Чтобы избавиться от "мешков под глазами" и отечности век, нужно делать маски из чаинок (от спитого чая), смешанных со сметаной в соотношении 3:1.

Чтобы жареным почкам придать более приятный вкус, их перед подачей к столу следует сбрызнуть лимонным соком.

Кулинарный гороскоп

Первая половина недели пройдет достаточно спокойно и не принесет Вам ничего нового, однако уже в среду поступят совершенно неожиданные предложения. Обдумывая их, обратитесь за советом к друзьям, особенно, если они компетентны по данному вопросу. В выходные лучше всего остаться дома и посвятить себя обустройству домашнего очага, правда совершать крупные покупки не стоит. Покупая продукты на рынке, будьте внимательны.

Ваша черная полоса осталась позади, и теперь Вы вполне можете рассчитывать на удачу, особенно в личном и профессиональном планах. Во второй половине недели Вас ждут неожиданные, но вполне приятные встречи. Возможно, Вам стоит преподнести кому-то из близких маленький подарок; небольшой знак внимания улучшит Ваши взаимоотношения. Больше времени уделяйте Вашему здоровью.

Ваша профессиональная деятельность на высоте, однако, будьте осторожны, не стоит завязывать на службе какие бы то ни было личные отношения: мир тесен и в нем много завистливых людей. Постарайтесь сконцентрироваться на главном, не расслабляйтесь и продолжайте двигаться в нужном направлении. Не откажите в помощи нуждающемуся, иногда ведь достаточно просто совета. Не злоупотребляйте сладким и кофе.

В последнее время Вам все сложнее избегать конфликтов. Это негативно сказывается не только на окружающих, но в первую очередь это вредит Вам. Постарайтесь быть более сдержанными, не реагировать на провокации, попытайтесь избежать непонимания. Помните: прежде всего, это нужно Вам. Середина недели - самое время для крупных покупок, особенно если необходимость в них возникла уже давно.

Многие Ваши качества действительно привлекают окружающих, вызывают у них доверие и восхищение. Постарайтесь не разочаровывать их и не снижать «планку». Финансовый кризис не за горами, если Вы не перестанете сорить деньгами направо и налево. Будьте экономнее. Вполне вероятно новое знакомство с приятным человеком.

Ваша личная жизнь настолько запутанна и непредсказуема, что даже звезды бессильны Вам помочь. Единственный Ваш помощник и предсказатель - это Вы сами. Делайте так, как чувствуете, так как подсказывает Вам сердце. Не бойтесь причинить боль другому человеку, ведь слово «нет», лучше слова «не знаю». На работе все идет по-старому, ничего нового.

Самое время - учиться признавать свою неправоту, это трудное, но полезное умение. Иначе в скором времени Вы рискуете потерять многих людей, они уйдут без ссор и скандалов, они просто уйдут. В четверг-пятницу совершите небольшую экскурсию по городу или пригородам. Кстати, самое время открыть кулинарную книгу, подаренную Вам два года назад, и научиться готовить что-нибудь новенькое.

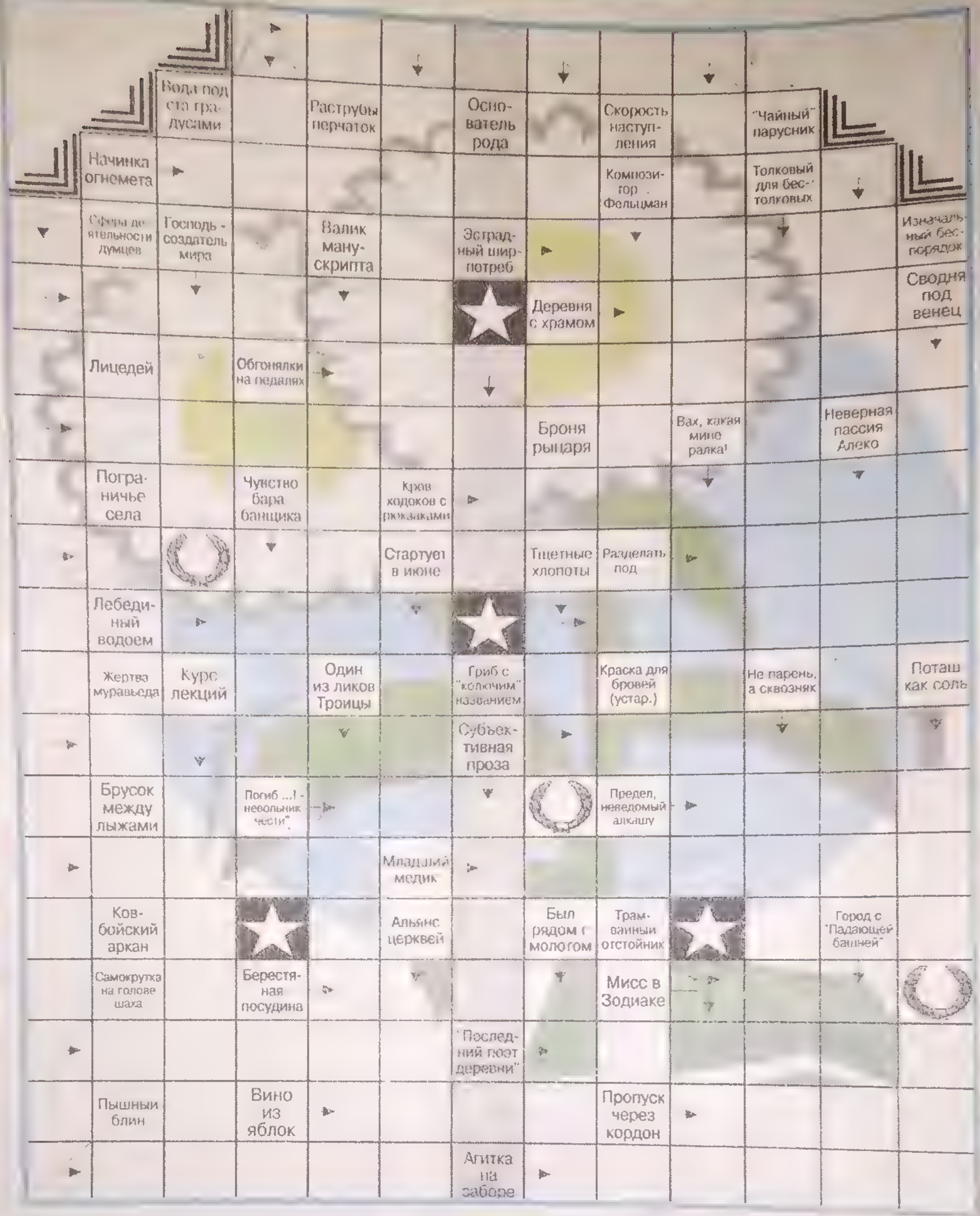
Все происходящее вокруг кажется вам серым и однообразным, все, кто окружает Вас, кажутся Вам скучными? Вам не хватает красок, веселья, активности? Помните: хочешь веселиться, хочешь наполнить свою жизнь чем-то неожиданным и забавным, не жди помощи со стороны: делай это сам! Вероятно, Ваши друзья с удовольствием примут в этом участие, а если нет, то обязательно пожалеют!

Несмотря на то, что вокруг снег и серость, пора распрощаться с апатией и начинать активный образ жизни, иначе все хорошее пройдет мимо Вас! Начать следует с уборки дома и обновления гардероба. Пора, наконец-то, обратить свой взор на человека, который давно добивается Вашего внимания, неужели он не заслужил хотя бы улыбки? Внимательно отнеситесь к претензиям начальства, благо их накопилось немало.

Текущая неделя - хорошее время для приведения в порядок многих дел и отношений. Посвятите некоторое время делам семьи: особенное внимание следует уделить вопросу воспитания самых младших членов семьи. Правильно решенная проблема питания, лыжные прогулки и умеренные по длительности «солнечные ванны» в солярии окажут благоприятное воздействие на Ваш организм.

Вы еще не устали выслушивать все те глупости, в серьезности которых Вас пытаются убедить? Кажется, настало время прекратить притворяться и объяснить некоторым, что они недооценивают Ваш ум и сообразительность. Правда, не стоит конфликтовать. Ложитесь спать раньше, чаще бывайте на свежем воздухе и не забывайте о вкусной и здоровой пище.

Не стоит принимать все близко к сердцу, особенно поступки злых и недалеких людей. Другие, если и расстраивают Вас, то делают это совсем не специально и сами очень сильно переживают. Чтобы расслабиться, делайте массаж, посещайте сауну или баню, ходите в бассейн, а перед сном употребляйте травяной чай. Постарайтесь чаще бывать в приятной компании, а оттуда, где Вас что-то тяготит, просто уходите.



С №1 по 5 сканворды ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»

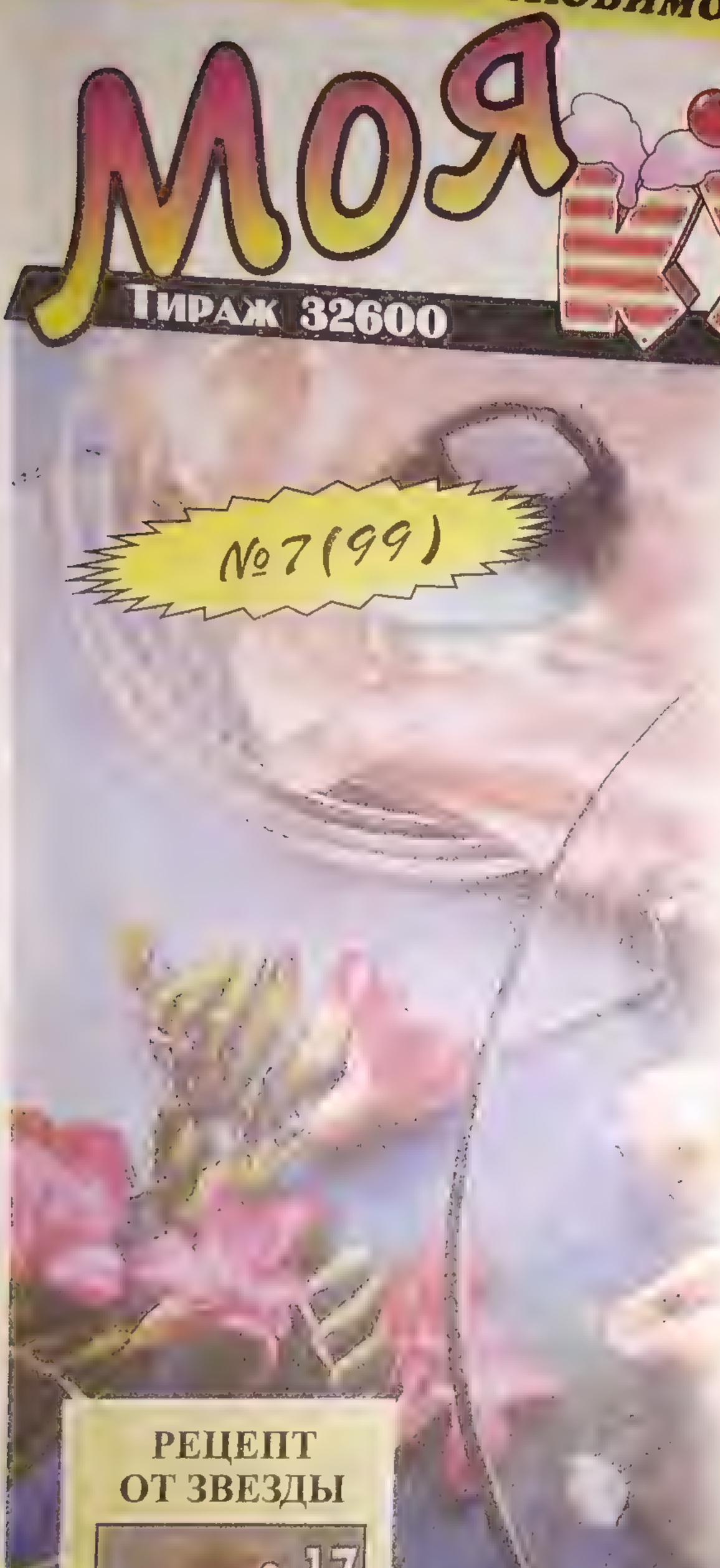
Издатель. ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции. 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, комн. 904.
Почтовый адрес. 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5
Подписной индекс 15955
Тел. (8342) 24-45-46 24-81-90
E-mail media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»: г. Пенза, 440052, ул. Гоголя 51/53.
В газете использованы материалы поисковых систем Интернета
Электронные письма можете направлять по адресу: moja-kuhnya@bk.ru
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Заказ 1105 Тираж 33100
Дата выпуска номера 9.02.2004 г. Цена свободная
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-15859
Распространение, коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс"
Тел. (8-834) 24-45-46.

БЛЮДА ДЛЯ ЛЮБИМОГО МУЖЧИНЫ С.15

МОЯ КУХНЯ

Тираж 32600

№7(99)



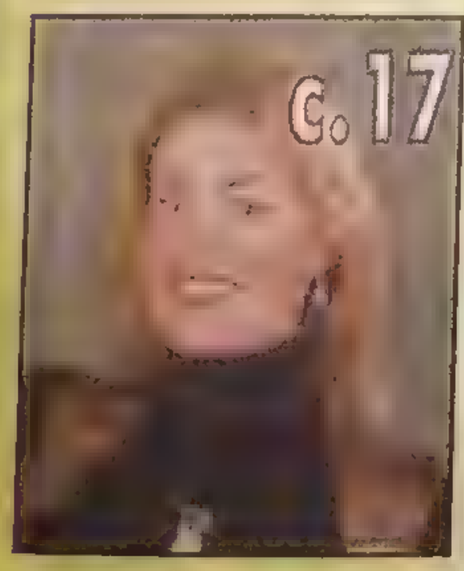
Еда для успеха
с.7

Питание в Великий пост
с.26

Вкусный домашний сыр
с.28

Гороскоп, сканворд, анекдоты

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ



Мария Шукшина:
«Мини-безе»

Читайте в номере:

ЗАКУСКИ

Фаршированные крабовые палочки с.4
Оригинальная рыба «в шубе» с.4
Салат датский с.21
Картофельный салат с.21
Деревенский сыр с.28
Легкий натуральный сыр с.28
Домашний сыр с.28
Французский десерт из сыра с.28
Сыр с творогом с.28
Праздничная закуска из сыра с.28

НА ПЕРВОЕ

Вегетарианский фасолевый суп с.5
Ароматный суп-пюре с.5
Заправки для супов с.5
Суп из сыра с.11
Суп-крем из овсянки с.11
Голландский зеленый суп с.11
Уха черноморская с.11
Борщ постный с.14
Овощной суп-крем с.14
Супчик с приправами ..... с. 14
Окрошка из простокваши с.19
Суп с рыбой с.19
Густой мясной суп с.21
Суп-крем картофельный с.22
Борщ киевский с.22

НА ВТОРОЕ

Сом в сметанном соусе с.6
Рыба в вине с.6
Макароны со свининой с.19
Сациви из рыбы с.19
Сырники с морковью с.19
Цыпленок с овсяными хлопьями с.21
Тефтели из тунца с.21
Камбала на слое шампиньонов с.21
Драчена натуральная с.22

НА СЛАДКОЕ (ВЫПЕЧКА)

Апельсины в желе с.4
Торт «Эффектный» с.4
Тыквенный торт с.10
Блины с творогом с.10
Пестрый пирог с.10
Блинный торт с.13
Творожные вафли с.13
Яблочные пончики с.13
Лаваш с.13
Апельсиновая шарлотка с.16
Мини-безе с.17

НАПИТКИ

Сироп ореховый с.11
Коктейль «Бим-Бом» с.14
Горячий шоколад с ликером с.19
Крюшон с ананасами с.27

Пряная азбука

Фритюр - обжаривание различных продуктов путем погружения в горячее или кипящее масло.

Харчо - особый вид острого супа; приготовляется, главным образом, из жирной говядины, а также из баранины, курицы и без мяса.

Хачапури - род ватрушек с начинкой из сыра.

Хаши - суп, приготовленный из требухи и чеснока (грузинская кухня).

Хашлама - куски вареной говядины или баранины, подаваемые, преимущественно, в холодном виде.

Хинкал - вид крупных пельменей у народов Передней Азии и Кавказа.

Хинкали - особо приготовленные пельмени; подаются в горячем виде без каких-либо приправ.

Чанахи - баранина с приправой, приготовленная в глиняной посуде.

Чахохбили - название блюда, приготовленного из куска мяса или птицы, поджаренного с луком.

Челышко-соколок - часть туши, прилегающая к грудинке и отчетливо выступающая вперед. Первосортное мясо, несколько хуже филея и оковалка из-за соединительной ткани и жировой прослойки. Из него делают фарш и котлеты.

Черемша - вид дикорастущего лука с чесночным запахом.

Чихиритма - куриный бульон с тушенным луком, заправленный уксусом, яичным желтком и приправой.

Чурчхела - грузинская сладость. Приготавливают из ядер лещины или грецкого ореха и уваренного, смешанного с мукой виноградного сока. Орехи нанизывают на нитку и обмакивают в виноградно-мучную смесь. Затем вялят на свежем воздухе в тени.

Цуйка - фруктовая водка у румын и молдаван.

Цимес - блюдо еврейской кухни.

Цзамба - поджаренная ячменная мука у народов Тибета. Употребляется в виде похлёбки или с чаем.

В тесто для пиццы при замесе можно добавить свежую или сушеную рубленую зелень.

Всякая всячина

23 ФЕВРАЛЯ - МУЖСКОЙ ДЕНЬ

Мы поздравляем
Вас тепло,
С Днем армии
и флота,
Пусть будет
радость от того,
Что помнит, чтит
и любит кто-то.
И пусть улыбка
промелькнет,
И пусть разгладятся морщины,
И пусть весна в душе поет,
Сегодня праздник Ваш, мужчины.
Февраль, последний шаг зимы,
Она к концу стремится,
Но продолжает сердце пусть,
Как в молодости, биться.

А теперь вопрос к женщинам. Чем Вы кормите своего избранника? Давно известно, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок. Чем же все-таки угостить любимого, чтобы покорить его сердце, возбудить и усилить его чувства?

Если Вы умеете прекрасно и вкусно готовить, знаете пристрастия Вашего любимого, то Вы уже знаете ту самую заветную дорожку к сердцу Вашего ненаглядного!

Но если Вам кажется недостаточно этого, и Вы чувствуете, что Вашему любимому и дорогому наскучили пресловутые котлеты, щи и картошка, да и в Ваших отношениях появился некоторый холодок, то это значит, что пришла пора воспользоваться главным женским оружием. То есть кулинарией! Хотите, чтобы Ваш возлюбленный был всегда в отличной форме, надолго сохранил мужскую силу, красоту и здоровье, как знаменитый итальянский сердцеед Марчелло Мастрояни? Ну что за вопрос, конечно, "да", - скажете Вы. Нет проблем. Смотрите рецепты на стр. 15.

ОТКРЫЛСЯ ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Во Франции открыли первый Институт по изучению вкусовых ощущений, гастрономии и искусству сервировки стола. Институт, который уже прозвали "Гарвард Вкуса", располагается в здании университета Реймса и примет своих первых студентов осенью этого года. Студенты прослушают "оригинальные курсы" по нейропсихологии вкусовых ощущений, молекулярной гастрономии, истории кухни и страноведению. Постигшим гастрономические премудрости студентам после завершения учебы будут выдавать диплом. Партнерами института стали Ален Дюкас и Жерар Бойе, которые возглавляют компанию "Мишлен", а также фирмы по производству всемирно известных вин Шампани, Бордоле и Коньяка.

По словам Дютрея, в институте будут учиться слушатели со всего мира, а также руководители и консультанты ресторанов, баров, кафе. "Мы должны будем передать наши ценности, наши умения для укрепления сияния Франции", - подчеркнул он.

"Гастрономия, искусство сервировки стола, ремесло оценки вкуса, национальные блюда, искусство вин - все это формирует искусство жить", - подчеркнул Дютрей.

В первый учебный год мастерству вкуса будут обучаться около 60 человек, половина из которых иностранные граждане. Стоимость одного семестра - четыре тысячи евро.

Чтобы с горячих вареных языков легче было снимать кожу, их опускают на 2-3 мин. в холодную воду

Рецепты читателей

Здравствуйте, уважаемая редакция!
Ваша газета мне нравится разнообразием рецептов. Хотелось бы предложить вашему вниманию блюда, которые я готовлю своей семье.

А.А. Гумерова, Татарстан

ФАРШИРОВАННЫЕ КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ

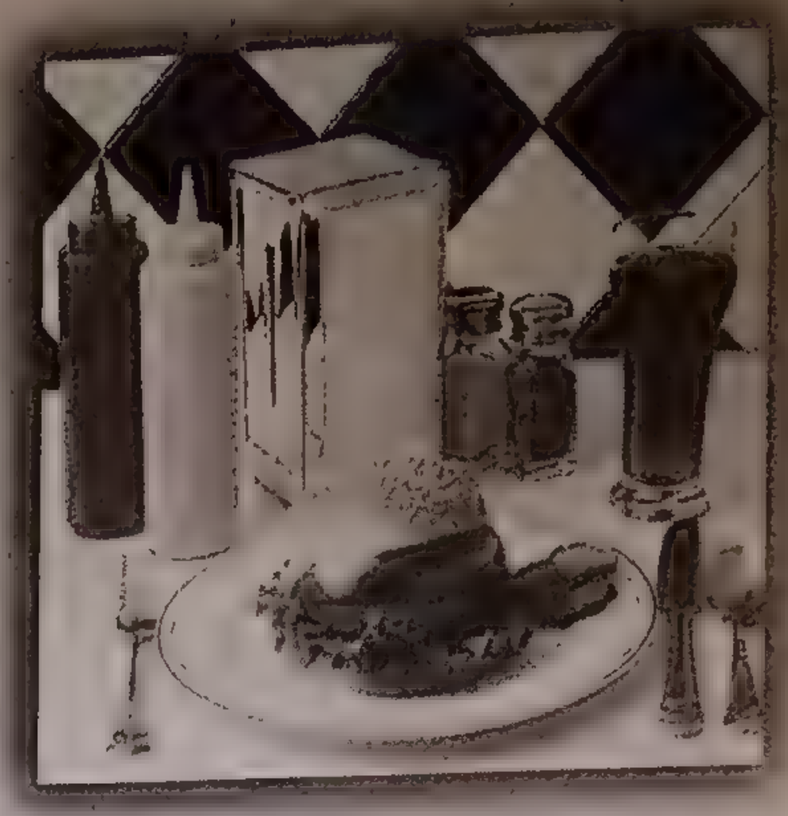
Грецкие орехи мелко порубить, смешать с вареным желтком и лимонным соком. Из банки с печенью трески надо слить масло, а печень растереть и смешать с орехово-желтковой массой. Размороженные крабовые палочки, аккуратно развернув, фаршируем этой смесью, сворачиваем трубочкой и выкладываем на тарелку на листья салата. Фаршированные крабовые палочки можно украсить помидорами, нарезанными дольками или мелко натертым белком. Перед подачей на стол блюдо следует охладить.

Крабовые палочки 250 г, 1 банка рыбных консервов "Печень трески", 2 вареных яйца, 1/2 стакана грецких орехов, половина лимона, листья салата, 2 помидора.

ОРИГИНАЛЬНАЯ РЫБА "В ШУБЕ"

С рыбы аккуратно снять кожу, филе пропустить через мясорубку со свининой, луком и хлебом. Посолить, добавить сырое яйцо. Разделать фарш на небольшие котлетки, завернуть их в снятую ранее кожу, обвалять в муке и пожарить в масле. На гарнир можно приготовить картофель, соус - сметанный. Из такого фарша котлеты получаются сочные и вкусные, а пельмени - еще вкусней!

Минтай, треска или хек - 1,5 кг, жирная свинина - 100 г, 2 луковицы, 1 яйцо, немного хлеба.



АПЕЛЬСИНЫ В ЖЕЛЕ

Желатин замочить в апельсиновом соке. Апельсины очистить от кожуры, поделить на дольки, снять с них кожицу, очистить от зерен. Дольки разложить в формочки и залить подогретым желатиновым раствором. Затем вынести на холод.

Перед тем, как вынуть желе, его следует опустить на 2-3 секунды в горячую воду. Желе украсить взбитыми сливками.

На 3 апельсина взять 1 стакан апельсинового сока, 1 ст. ложку сахара и 10 г желатина.

ТОРТ "ЭФФЕКТНЫЙ"

Яйца взбить с сахаром, добавить муку. Эту смесь разлить в форму, на дно которой постелить бумагу, и поставить выпекать в духовку. Готовый пирог, как только охладится, разрезать на 2 части, смазать каждый пласт смородиной, протертой с сахаром. Один слой укладываем на другой. Верхний слой посыпать сахарной пудрой, орехами. На краю торта разложить кусочки сахара, пропитанные спиртом или коньяком. При подаче на стол их можно поджечь. Горящий торт в темноте смотрится эффектно и празднично.

Сахар 200 г, яйцо 10 штук, мука - 200 г, протертая смородина 1 стакан (250 г), очищенные орехи 100 г, сахар-рафинад 50 г, коньяк или спирт 30 г.

*Свое мнение о газете вы можете высказать в любое удобное для вас время по **речевому почтовому ящику**, номер которого **38-72-31** (для иногородних - код г. Саранска 834-2).*

На первое

СУП С ФАСОЛЬЮ

Вегетарианский фасолевый суп

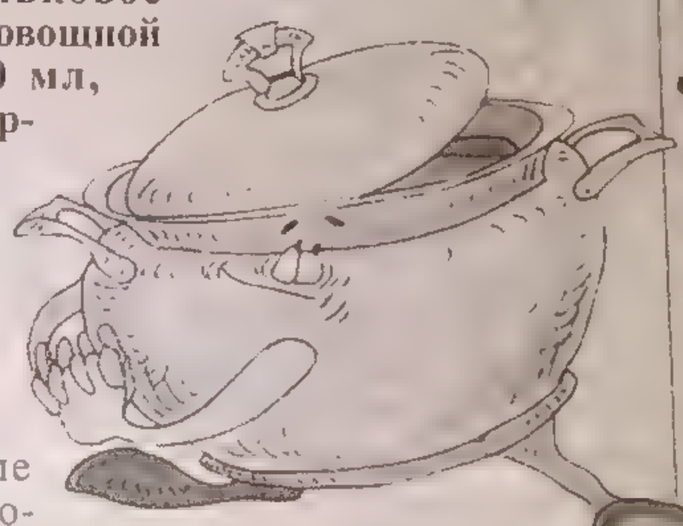
Фасоль - 180 г, вода - 5 стаканов, морковь - 180 г, лук репчатый - 1 шт., чеснок - 2-3 зубчика, перец чили - 1/2 шт., овощной бульон - 1 л, помидоры - 2 шт., сельдерей (палочки) - 2 шт., соль, перец - по вкусу, кориандр (порезанный) - 1 ст.л., для крутонов: белый хлеб (без корки) - 3 куска, масло - для обжаривания, чеснок - 1-2 зубчики.

Замочить фасоль на ночь в холодной воде, затем слить и положить в кастрюлю с водой. Довести до кипения и кипятить 10 мин. Снизить огонь, накрыть и варить 2 часа до готовности фасоли. Добавить мелко порезанные морковь, лук, чеснок, чили и бульон, довести до кипения. Накрыть и готовить еще 30 мин. Достать из кастрюли половину овощей вместе с небольшим количеством бульона и сделать из них пюре в блендере или кухонном комбайне. Вернуть фасолевое пюре в кастрюлю, добавить помидоры (очищенные от кожуры и порезанные) и сельдерей. Тушить 10-15 мин., пока сельдерей не станет мягким, добавив немного воды или бульона, если необходимо. Тем временем сделать крутоны. Нарезать хлеб кубиками. Разогреть масло в сковороде с чесноком и добавить кубики хлеба, обжаривать до золотистой корочки, затем положить на салфетку и обсушить. Приправить суп по вкусу и добавить кориандр. Перелить в супницу и посыпать крутонами.

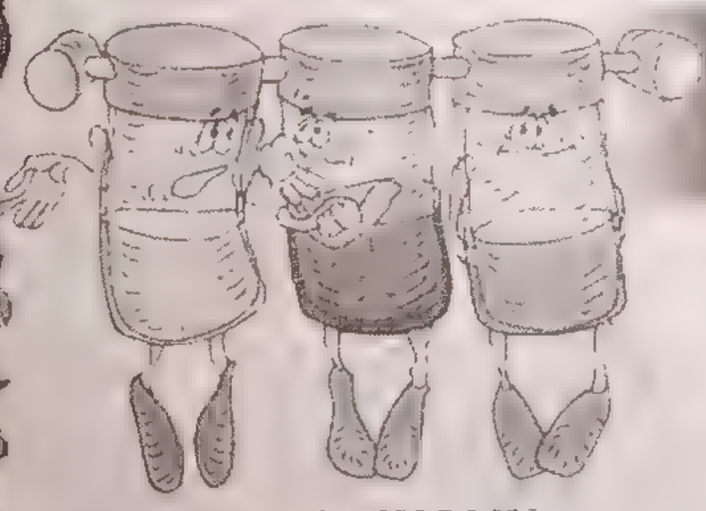
Ароматный суп-пюре

Лук репчатый - 1 шт., сельдерей (стебли) - 3 шт., зеленый острый перец чили (очищенный и порезанный) - 1 шт., чеснок (очищенных и порезанных) - 2 зубчика, оливковое масло - 2 ст.л., овощной бульон - 600 мл, красная консервированная фасоль - 2 банки (по 420 г), кориандр и красный перец чили - для украшения.

В кастрюле обжарить луковицу, сельдерей, перец, чеснок и чили в масле в течение 5 мин. до мягкости. Добавить бульон и фасоль. Накрыть и варить 15 мин. на маленьком огне. Затем перелить в кухонный комбайн и обрабатывать до образования однородного пюре. Украсить кориандром и чили.



ЗАПРАВКИ ДЛЯ СУПОВ



К ОВОЩНОМУ СУПУ

Сало (шпик) - 50 г, лук репчатый - 1/2 шт., яйцо - 1 шт., зелень укропа, петрушки - 20 г.

Мелко нарубленный репчатый лук соединить с тонкими кусочками сала, добавить растертое отварное яйцо и зелень. Массу тщательно перемешать и растолочь в ступке. Добавлять в овощной суп за 5 минут до окончания варки.

ДЛЯ БОРЩА

Сало (шпик) - 50 г, зелень укропа, петрушки - 50 г, чеснок - 1-2 дольки.

Растолочь сало в деревянной ступке, затем добавить мелко нарезанную зелень укропа и петрушки. Тщательно перемешать до однородной массы. По желанию, можно добавить чеснок. Эту заправку можно добавлять во все виды борщей за 5-10 минут до окончания варки.

ЗАПРАВКА СУПОВАЯ

Перец - 300 г, чеснок - 300 г, зелень петрушки и укропа - по 50 г, соус - 200 г.

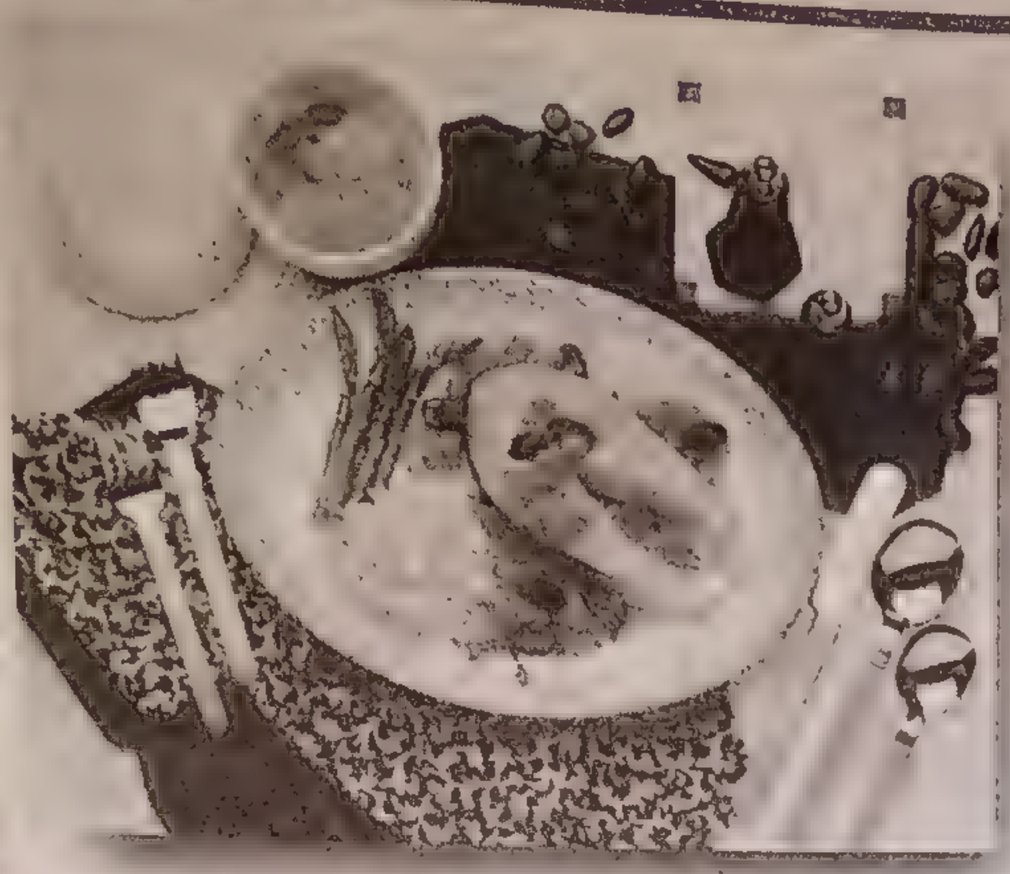
Перец и чеснок пропустить через мясорубку, добавить мелко порезанную зелень петрушки и укропа, все тщательно перемешать, добавив острый томатный соус по вкусу. Такая заправка отлично сохраняется в холодильнике до нового урожая. Желательно использовать в острые супы и борщи.

ЗАПРАВКА СУПОВАЯ "ОРИГИНАЛЬНАЯ"

Хрен - 200 г, укроп (зелень) - 300 г, огурцы (свежие) - 350 г, соль - 150 г.

Хрен потереть на мелкой терке, зелень укропа (не очень молодую, она ароматнее и лучше хранится) мелко нарезать. Огурцы свежие потереть на крупной терке. Все компоненты смешать. Заправку хранить в холодильнике в стеклянной банке. Можно использовать для различных холодных борщей и окрошек.

Мясо, которое жарят на решетке, следует посыпать солью и перцем либо в самом конце жарки, либо сразу после снятия с решетки.



РЫБА
ТУШЕНАЯ И ПЕЧЕНАЯ

Скумбрия запеченная

Скумбрия (филе) - 600 г, мука пшеничная - 3 ст.л., лук репчатый - 2 шт., перец красный (маринованный) - 250 г, масло сливочное - 1 ст.л., масло растительное - 3 ст.л., сухари панировочные - 2 ст.л., соль, сахар, молотый перец - по вкусу.

Нарежьте некрупными кусочками филе рыбы. Посолите, поперчите, запанируйте в муке и поджарьте на растительном масле. Маринованные стручки сладкого перца освободите от кожицы и нарежьте соломкой. Нашинкуйте соломкой репчатый лук, слегка обжарьте на растительном масле, через пять минут добавьте нарезанный перец, жарьте еще 5 минут. Добавьте горячей воды, прокипятите, снимите с огня, заправьте солью, сахаром, сливочным маслом. Смажьте форму растительным маслом, положите рыбу, залейте приготовленным соусом, посыпьте сухарями. Запекайте в духовке. На гарнир подайте жареный картофель.

Рыба, запеченная в фольге

Рыба морская - 750 г, помидоры средние - 5 шт., фасоль зеленая - 100 г, лук репчатый - 2-3 шт., чеснок - 3-4 зубчика, майонез - 100 г, зелень петрушки - по вкусу, красный и черный перец - по вкусу, соль.

Морскую рыбу очистить, удалить кости, посолить, посыпать перцем и оставить на 15-20 минут. Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, порезать на кубики. Фасоль отварить до готовности, лук очистить и нарезать колечками. Чеснок мелко порубить с солью. Лист фольги густо смазать майонезом, выложить рыбу, на нее - овощи слоями, добавить оставшийся майонез. Фольгу завернуть таким образом, чтобы шов оказался сверху. Запекать в духовке при температура 220-250°С 40 мин.

Сом в сметанном соусе

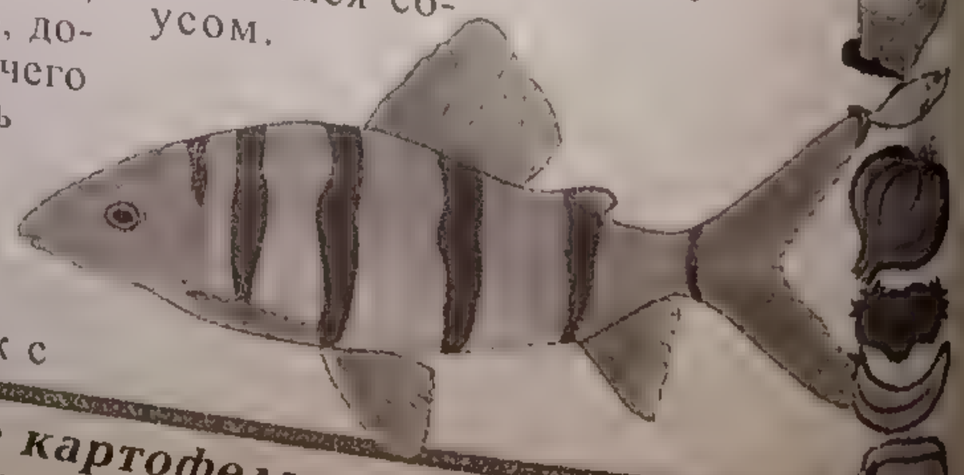
Сом - 1 кг, лимон -1/2 плода, хрен (корень) - 50 г, мука - 1 ст.л., сметана - 1 стакан, морковь - 1 шт., петрушка (корень) - 1 шт., лук репчатый - 2 небольшие луковицы, лист лавровый, перец душистый горошком, соль - по вкусу.

Приготовить пряный отвар, добавив в него лимонный сок, зелень, несколько ломтиков лимона. Затем нарезать рыбу порционными кусками, хорошо промыть их в холодной воде, опустить в кипящий отвар, довести до кипения и после чего значительно уменьшить нагрев. Варить до готовности. Готовую рыбу выложить на блюдо. Для соуса корень хрена мелко натереть, выложить в сотейник с разогретым маслом, слегка обжарить (следить за тем, чтобы хрен не потемнел), затем посыпать мукой, перемешать, добавить сметану, несколько ложек отвара, соль. Соус осторожно прокипятить, охладить. Кусочки рыбы обильно залить этим соусом. Подать холодным.

Рыба в вине

Рыба (судак) - 1,5 - 2 кг, белое сухое вино - 0,75 литра, лук-порей - 300 г, огурцы маринованные - 5-6 шт., масло растительное, лимон - 1 шт., мускатный орех - по вкусу, зелень петрушки - по вкусу, зелень сельдерея - по вкусу, соль, сахар, молотый черный перец - по вкусу.

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать поперек на порционные куски шириной примерно 3-3,5 см. Отварить в слегка подсоленной воде, воду слить, а вместо нее долить белое вино. Добавить нарезанный порей, нарезанные огурцы, мускатный орех, сок лимона. Прибавить 5-6 ст. ложек масла. Перец, соль и сахар - по вкусу. Долить немного воды или рыбного отвара, если требуется. Тушить судака на слабом огне 30 - 35 минут. Подавать на стол, облив получившимся соусом.



Чтобы обжаренный в масле картофель был хрустящим, солить его нужно в самом конце.

Диета

Еда для успеха

Современной деловой женщине надо хорошо выглядеть, быть всегда в форме, иметь много сил и энергии и при этом не поправляться. Последняя задачка - не из легких. Ведь чтобы быть энергичной - нужно есть, а когда ешь - поправляешься. Заколдованный круг, да и только. Впрочем, питаться можно и просто, и низкокалорийно, и вкусно одновременно.

На завтрак полезно употребить «Салат красоты». В прошлых номерах мы давали его рецепт, но можем повториться. Сырые овсяные хлопья «Геркулес» смешайте с очищенными грецкими орехами, тертым яблоком, изюмом, лимонным соком, медом, кусочками банана, апельсина. Можно добавить очищенные семечки тыквы, миндаль, персик, тертую морковь. Залейте сырым молоком. Это блюдо, содержащее витамины и микроэлементы, очищает организм от шлаков, заряжает энергией, дарит работоспособность и выносливость. Кроме «Салата красоты», на завтрак полезно есть кашу - ячневую, пшенную, геркулес, гречневую - на выбор. Единственное условие, чтобы она была сварена на воде. Каша очищает организм от шлаков. Для печени хороши и свежевыжатые соки, особенно яблочный и морковный.

Чтобы очистить почки, пейте чай с молоком. К такому чаю хорош бутерброд из ржаного хлеба со сливочным маслом. Сливочное масло содержит витамины А и Д, но употреблять его следует не более 20 г в день. Если утром вы чувствуете себя неважно - выпейте стакан горячего сладкого чая. Мозг сразу получит «энергетическую подпитку», и вы почувствуете прилив бодрости.

Обед всегда начинайте с салата.

Мелко нарезанная капуста - и белокочанная, и краснокочанная - очень полезна для почек и мочевого пузыря. Салат из капусты и моркови - прекрасный «веник» для желудка и кишечника.

Салат из отварной свеклы с чесноком и грецкими орехами. Если есть по 200 г такого салата через день, за год он очистит стенки сосудов и придаст им эластичность.

Салат из огурцов очищает организм от шлаков. Клетчатка огурцов выводит токсины и способствует похудению.

Салаты заправляйте растительным маслом (лучше подсолнечным). Любой салат будет вкусным с кисло-сладким соусом, который готовят так: отдельно в 1/4 ст. воды размешайте соль, сахар и лимонный сок.

Часто мы страдаем от недостатка в организме минеральных веществ, особенно от недостатка йода, который провоцирует болезни щитовидной железы. Усилив работу щитовидной железы, вы избавитесь от вялости, слабости, апатии, потливости, избыточного веса и массы других неприятных явлений, поэтому обязательно включайте в свой рацион морскую капусту, редьку, морковь, ревень, картофель, лук, яичный желток, грибы, орехи.

Вот рецепт одного из блюд, богатого минеральными веществами. Мелко нарежьте укроп, петрушку, кинзу, чеснок, крутое яйцо. Смешайте творог со сметаной, добавьте по вкусу подсолнечное масло, соль, сахар, лимонный сок. Все перемешайте. Обязательно регулярно ешьте на обед тушеную или печеную рыбу. Японцы считают, что, если человек за неделю потребляет менее 200 г рыбы, у него могут возникнуть сердечно-сосудистые заболевания.

Завершить обед лучше всего компотом из абрикосов. Этот целебный напиток очищает кровь, улучшает кровообращение и, конечно, дарит силы и энергию.

Ужинайте неплотно и не позднее 18 часов. Лучше всего на ужин есть салаты из овощей или фрукты, а также кефир или простоквашу, которые убивают болезнетворные микробы и прекрасно усваиваются организмом.

На сладкое полезны печеные яблоки с сахаром вместо сердцевины. Они содержат много железа. Лучший напиток - чай из трав. Чай из лепестков или плодов шиповника дает энергию и очищает организм, чай из цветков и колючек репейника очищает почки и лечит желудок.

Алла ТАРТАК
«Работница»

Для того, чтобы тесто хорошо подошло, дрожжи смешивают с сахаром и дают настояться.

ХОЛОСТЯЦКАЯ КУХНЯ

Бутерброд с яйцом

Дорогие холостяки! Для нас ли изыски типа «макароны а-ля франсе»?! Самые что ни на есть холостяцкие блюда - бутерброд да яичница. Предлагаю совместить! Делаешь дырку в куске хлеба, туда вбиваешь яйцо, жаришь... Да быстрее это сделать и съесть, чем описать! Удачи!

Николай Волошин, г. Волгоград

Макароны с соусом

Самый простой холостяцкий ужин можно приготовить из опостылевших макарон, но съестся он быстро, и, надеюсь, вы будете довольны. Для того чтобы накормить внезапно нагрянувших холостяков, вам потребуется пачка макарон (рожки и т.п.), 2-3 средние луковицы, 2-3 зубчика чеснока, 1/2 стакана сметаны (можно взять майонез), немного растительного масла. Пока варятся макароны, нарежьте лук, обжарьте его на растительном масле до приятного золотистого цвета. Чеснок мелко порубите, смешайте со сметаной или майонезом и залейте жареным луком. В это время самое главное не подавиться слюной, потому что аромат - обалденный. Сваренные макароны выложите на плоское блюдо и залейте получившимся соусом. Приятного аппетита.

Софья Петрова, г. Саранск

Салат с фасолью

Самый простой салат - это фасоль с мелко порезанным соленым огурцом и луком (полукольцами). Полить растительным маслом.

Как раз салаты для тех, кто держит пост. Между прочим, сытно.

Дерзайте, холостяки! Женщинам нравится, когда мужчина умеет готовить.

Римма Калинкина, г. Москва

Рыба в тесте

Готовим рыбу - то ли в тесте, то ли в кляре. Кому как нравится.

Итак, берем филе рыбы. Любой. Я предпочитаю хека или окуня морского. Размораживаем, если необходимо, моем, даем стечь воде, разрезаем на небольшие кусочки (желательно в размер спичечного коробка), выкладываем рядком (не кучей!!) на сухую тарелку и - соли на нее. Переворачиваем на другой бок - и повторяем.

Готовим обмазку: если спичечных коробков не более 6 - достаточно одного яйца. Бьем его в некое подобие пиалы и засыпаем мукой. Размешиваем вилкой. Слегка посолить. Консистенция готового раствора не должна быть хуже сметаны, продаваемой в пластиковых ванночках. Основной критерий - чем гуще, тем труднее будет обмазывать рыбу. А в достаточно жидкое месиво можно просто обмакнуть, так, чтобы со всех сторон... Сковорода уже на огне и шкворчит. Масло - оливковое или подсолнечное, дымить не должно. Последовательно макаем (обмазываем) рыбку в тесто и немедленно на сковородку. Жарить - минут 10 или менее, регулярно переворачивая. Готово.

Дмитрий Смирнов, г. Самара

Замороженное дрожжевое тесто можно быстро разморозить, положив его в целлофановом пакете в теплую воду.

Баллады

В холостяцкой кухне пахнет чай шалфеем,
пламенеет в рюмках красное вино...
Убиваем вечер вместе, как умеем,
как герои в странном авторском кино.
Наполняет душу перезвон гитары,
в новеньком романсе не хватает слов.
Я уже не юна, ты еще не старый,
прикоснулись судьбы в лучшем из миров.
Улыбнусь Джокондой, захрущу орешком,
слушая вполуха вьюги голоса.
Пусть не королева, но уже не пешка,
буду править миром в эти два часа.
Распустился снегом мой последний вечер,
незнакомый город говорит «прощай».
Ляжет впечатленьем мимолетной встречи
на простые строки легкая печаль...

Северинка

Национальная кухня

РУССКАЯ КУХНЯ

В древности русская кухня отличалась большой простотой и даже однообразием. Прошли столетия, прежде чем она стала такой, какой известна всему миру. Современная жизнь стремительна во всех отношениях, но русская кухня несет на себе отпечаток старины. И блюда наших с вами бабушек и по сей день приносят много радости и удовлетворения. Так же, как богата и хлебосольна наша Россия, так же и разнообразны наша кухня. Здесь есть все: и икра из баклажанов по-екатеринодарски, и борщ малороссийский, не говоря уже про похлебки (почти в каждом городе существует индивидуальный рецепт приготовления этого блюда).

Ярославская лепешка к супу

Мука 2,5 стакана, дрожжи 20 г, теплая вода 0,2 л, яйца 1 шт., сливочное масло 0,5 ст. л., соль 1 ч. л., яйца 3 шт. (сваренные вкрутую), сметана 7 ст. л., мука 1 ч.л.

Замесить тесто из муки, дрожжей, воды, яйца, масла и соли. Поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, еще раз вымесить его, раскатать в виде лепешки, положить на смазанную сливочным маслом сковороду, дать подойти.

Тем временем порубить яйца, смешать со сметаной, 1 ч. л муки и солью. Перемешать, смазать получившейся смесью лепешку и поставить в духовку. Выпекать до готовности.

Винегрет «Покровский»

Яблоки 80 г, чернослив 80 г, картофель 160 г, свекла 160 г, квашеная капуста 160 г, чеснок, зелень 160 г, шампиньоны или соленые грибы 80 г, яйцо 1 шт.

Вымойте яблоки и очистите их от кожи, семян и сердцевины. Отварите чернослив, сварите свеклу (в кожуре) и картофель. Следите за тем, чтобы картофель не разварился. Очистите чеснок и потолките, все нарежьте мелкой соломкой и смешайте с квашеной капустой, чесноком, посолите по вкусу и заправьте майонезом. Хорошенько перемешайте. Готовый винегрет выложите в салатницу горкой и украсьте черносливом, грибами, вареным яйцом и зеленью.

Буженина по-старорусски

Свинина 1,2-1,5 кг, сенная труха 2 горсти, душистый перец 5-10 шт., горький перец 5-10 шт., лавровый лист 2-3 шт., лук 1 шт., морковь 1 шт., корень петрушки и сельдерея по 1 шт., темное пиво 0,6 л, соль, мука 1 ст.л.

Гарнир: отварная капуста или картофель.

Кусок свинины от заднего окорока вымыть, завязать в салфетку (полотняную), опустить в кастрюлю с холодной водой и сенной трухой, вскипятить 1-2 раза, вынуть, развернуть, положить в кастрюлю. Прибавить все специи, пиво, соль, закрыть крышкой и тушить до готовности.

Готовую буженину полить соусом, в котором она тушилась, сняв с него избыток жира и подправив при желании мукой - для густоты. Подавать с отварной капустой или картофелем.

Битки по-вологодски

Пропустить через мясорубку 800 г нежирной говядины, 200 г говяжьего жира, мякиш размоченного в молоке черного хлеба, взятого в объеме вчетверо меньше объема мяса, очищенную от костей селедку. Добавить соли и перца по вкусу, разделать фарш в виде круглых битков и жарить в сотейнике на среднем огне со сливочным маслом и мелко нарезанной луковицей.

Подать с картофелем и соусом, полученным от оставшегося после жаренья битков сока, прокипяченного затем два раза со 100 г сметаны и 1 ст. л муки, поджаренной с 1 ст. ложкой сливочного масла.

Чтобы тесто при разделке не липло к рукам, смажьте руки растительным маслом.

В КОПИЛКУ
В КОПИЛКУ • В КОПИЛКУ • В КОПИЛКУ •

В копилку

Суп из сыра

600 г мяса, 100 г сыра, 2 столовые ложки зеленого тертого сыра, 4 яйца, 1 черствая городская булка.

Сварить мясо. Процедить бульон. С черствой булки срезать корку и натереть булку на терке. Желтки крутых яиц раскрошить вилкой. Сыр натереть. Все это хорошо перемешать, разбавить небольшим количеством бульона и вылить смесь в бульон. Варить суп 30 мин. Перед подачей добавить в него вареное мясо, порезанное на куски.

Сироп гвоздичный

Гвоздику растереть, залить горячей водой, довести до кипения, настоять в течение 15-20 минут, процедить через марлевую салфетку, сложенную вдвое. В готовый сахарный сироп добавить настой гвоздики, довести до кипения и варить в течение 5 минут.

На 1 кг сиропа: для настоя гвоздики - гвоздика - 30 г, вода - 100 мл; для сахарного сиропа - сахар-песок - 670 г, вода - 300 мл.

Сироп ореховый

Очистить грецкие орехи и фундук, ядра мелко нарезать или истолочь, залить горячим сахарным сиропом, накрыть посуду пергаментной бумагой, завязать и поставить в холодное место. Когда смесь остынет, процедить и использовать для приготовления напитков.

На 1 кг сиропа: сахар-песок - 650 г, вода - 400 мл, орехи грецкие - 10 шт., фундук - 10 шт.

Суп-крем из овсянки

Овсяная крупа - 2 ст. л., вода - 1 стакан, молоко - 1/2 стакана, масло сливочное - 1 ч. л., зеленый горошек (молодой) - 2 ст. л., яйцо (желток) - 0,2 шт., соль.

Крупу промойте в нескольких водах, с вечера замочите и варите в той же воде на слабом огне без крышки минут 45. Влейте молоко, доведите до кипения, процедите, посолите и снова прогрейте. В готовый суп положите масло, подсушенные кубики белого хлеба или отваренный в подсоленной воде зеленый горошек, заправьте желтком, растертым с маслом.

Голландский зеленый суп

Фасоль 300 г, лук репчатый 1 шт., лук зеленый пучок, капуста 1/2 небольшого кочна, сыр 100 г, петрушка.

Консервированную или свежесваренную стручковую фасоль размять до получения однородной массы. Добавить 4 стакана воды (либо бульона, в котором варилась фасоль). Мелко нарезать зеленый и репчатый лук, капусту (при желании можно использовать цветную) и тушить в масле и небольшом количестве воды в течение 10-ти минут. Затем положить в суп и варить до мягкости. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и немного тертого сыра.

Уха черноморская

Рыба 1,5 кг, вода 2 литра, лук репчатый 2 шт., морковь 1 шт., корень петрушки 1 шт., картофель 3-4 шт., манка или пшено 2 ст. л., перец сладкий 2 шт., помидоры (небольшие) 3 шт., зелень, соль, лавровый лист, черный перец горошком, зерна кориандра, душистый перец.

Желательно использовать рыбу нескольких видов (кефаль, бычки, судак, глосса, камбала и др.). Рыбу потрошат, моют и нарезают кусками (если она крупная). Если рыба мелкая, то ее потрошат и кладут целиком. Из головы крупной рыбы обязательно следует удалить глаза и жабры, а также, по совету наших бабушек, - небольшую хрящевидную косточку в основании черепа, которая придает горечь сваренной ухе. В подсоленный кипяток опустить картофель, нарезанный кубиками, манку или пшено, коренья очистить и нарезать кружочками, мелко нарезать луковицу, все опустить в кастрюлю. Варить 10 - 15 минут до полуготовности картофеля на умеренном огне, добавить пряности и продолжать варить еще 10 минут, а затем опустить рыбу. Положить в уху нарезанные ломтиками перцы и надрезанные крестообразно с одной стороны помидоры. Варить 10 - 15 минут на умеренном огне. За минуту до готовности заправить мелко нарубленной зеленью и солью при необходимости. Дать ухе настояться.

Коктейль "Закат"

Вишневый сок 20 г, лимонный сок 20 г, шампанское сладкое или полусладкое 100 г, "пьяные" вишни, кружок лимона, лед. В бокал со льдом вливают вишневый и лимонный сок, кладут вишни, украшают кружком лимона и добавляют шампанское.

В копилку

Батон с колбасным фаршем

1 батон, 200 г колбасы, 100 г сливочного масла, 2 стручка маринованного красного сладкого перца, 3 сваренных вкрутую яйца, 3-4 веточки петрушки, 1 ч.л. горчицы, соль по вкусу.

Батон разрезать вдоль на 2 половинки, извлечь аккуратно мякиш. Колбасу пропустить через мясорубку вместе с мякишем, полученную массу растереть с размягченным сливочным маслом, добавить горчицу и посолить.

Перец нарезать кольцами, надеть их, как обручики, на очищенные вареные яйца. Часть приготовленного фарша выложить в нижнюю половинку батона, сверху разложить яйца, прикрыть верхней половинкой, предварительно заполненной начинкой.

Батон завернуть в фольгу и на несколько часов поместить в холодильник.

Перед употреблением нарезать на ломтики толщиной 3 см, украсить листочками петрушки.

Фаршированный хлебец

200 г ветчины, 60 г сыра, 2 крутых яйца, 2-3 маленьких соленых или маринованных огурчика, 1 вареная морковь, 150 г сливочного масла, соль, молотый черный перец, мелко нарезанная зелень петрушки, 1 хлебец.

Нарезать мелкими кубиками ветчину, сыр, яйца, огурчики, морковь. Посолить, поперчить по вкусу, положить зелень. Отдельно хорошо растереть сливочное масло. Соединить продукты с маслом и хорошо размешать.

Разрезать хлебец вдоль пополам, вынуть мякиш из обеих половинок, сохранив равномерный пласт примерно в 1 см под коркой. Плотно нафаршировать смесью, сложить половинки, туго завернуть в салфетку, положить в холодильник на несколько часов.

При подаче нарезать на тонкие ломтики.

Буррито

Армянский лаваш (самим делать не обязательно, можно купить), 3 свежих помидора, 2 шт. репчатого лука, петрушка, 2 свежих огурца, 150 г ветчины, 100 г шампиньонов, 100 г сыра, 100 г майонеза.

Мелко порезать помидоры, огурцы, шампиньоны, мясо, зелень, лук и перемешать с майонезом. Завернуть массу в лаваш (конвертиком), а сверху посыпать тертым сыром с оставшимся майонезом и запекать в микроволновке до готовности.

Бойшель с сухарными клецками

1,5 л воды, 2 столовые ложки соли, 1 лавровый лист, 1 веточка майорана, 5 горошин черного перца, пучок зелени, 1 кг легкого и сердца.

Для приправы и подливки: 2 столовые ложки жира, 1 небольшая луковица, 0,5 стакана муки, 0,75 л бульона, 2 стебелька петрушки, цедра лимона на кончике ножа, ломтик маринованного огурца или несколько горошин каперсов, 1 ломтик вымоченной сельди или 1-2 шт. анчоусов, 1 маленькая долька чеснока, немного уксуса или сока лимона и горчицы.

Сухарные клецки: 400 г черствого белого хлеба, 65 г маргарина, 1 чайная ложка соли, 0,25 л молока, 2 яйца, 80-100 г манной крупы или муки.

В кастрюлю влить воду, положить пряности и зелень и довести до кипения, в кипящую воду вложить разрезанное на несколько кусков легкое и сердце и варить на слабом огне примерно 2 часа. Затем мясо вынуть и положить под легкий пресс для остывания, после чего нарезать мелкими полосками (при этом удалить все протоки, пленки). Сбрызнуть уксусом.

Лук мелко нарубить и слегка подрумянить вместе с мукой. Затем влить сильно вываренный бульон и все еще раз прокипятить.

Петрушку, каперсы, маринованный огурец, сельдь или анчоусы мелко нарубить, добавить цедру лимона, смешать с мясом и подливкой и приправить уксусом, соком лимона и небольшим количеством горчицы.

Белый хлеб нарезать кубиками, обжарить в маргарине, посолить и залить кипяченым молоком. Закрыть крышкой и дать еще раз прокипеть. Добавить остальные продукты для клецек и из полученной массы замесить тесто, которое затем должно некоторое время постоять.

Руки смочить водой и сформовать средней величины клецки. Опустить их в широкую кастрюлю с кипящей водой. Воде дать закипеть, а затем проварить клецки в течение 10 минут на слабом огне. Добавить клецки в бойшель.

Горячие бутерброды «Оригинальные»

1 батон хлеба; 1 банка паштета, 200 г сыра.

Нарезать хлеб ломтями, положить на них кусочки сыра, сверху намазать паштетом. Поместить всё в микроволновую печь и готовить на максимальной мощности до полного расплавления сыра (поскольку он покрыт паштетом, следует оставлять один уголок «открытым» и следить за ним).

Подавать на стол в горячем виде. Паштет и сыр лучше брать острые. Количественные соотношения - по вкусу.

В копилку

Крепли Регины

200 г сметаны, 3 столовые ложки сахара, полчайной ложки соли и воды, 3 яйца, муки столько, чтобы получилось мягкое тесто, сахарная пудра, масло топлёное, масло растительное.

Тесто подержать 1 час в прохладном месте. Затем раскатать, нарезать небольшими ромбиками, в середине ромбика сделать надрез и один конец теста вывернуть. Жарить в смеси топленого и растительного масла.

Готовые крепли обсыпать сахарной пудрой.

Яблочные пончики

300 г яблок, 0,5 литра молока, 25 г прессованных дрожжей, 2 ч.л. сливочного масла, 3 ст.л. сахара, 500 г муки, 2 яйца, 0,25 ч.л. соли, 250 г растительного масла, 2 ст.л. сахарной пудры с ванилином.

Эти пончики хороши прямо с пылу, с жару, поэтому всех желающих после того, как тесто подошло, а масло раскалилось, надо усадить за стол прямо на кухне, пусть немного потомятся в ожидании румяных свежих пончиков.

Дрожжи развести в небольшом количестве теплого молока, добавить 1 ст.л. муки. Когда дрожжи поднимутся, перемешать их с остальным молоком, солью, сахаром, взбитыми яйцами. Положить свежепросеянную муку, измельченные на терке яблоки, перемешать, укрыть и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, ложкой отделять от него кусочки и опускать в кипящее растительное масло.

Готовые пончики посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванилином, и немедленно съесть!

Лепешки

2 стакана муки, 0,5 стакана воды, соль, специи, 50 г сыра.

Замесить тесто до состояния жидкой сметаны. Жарить лепешки на растительном масле на большом огне.

Пирожки с куриным мясом

Тесто слоеное - 400 г, яйцо (для смазывания пирожков) - 1 шт., для начинки: масло сливочное - 25 г, шпик - 50 г, лук репчатый - 75 г, мясо куриное (отварное) - 180 г, мука - 25 г, молоко - 150 г.

Растопить масло в кастрюле, обжарить в нем измельченные шпик и репчатый лук. Снять кастрюлю с огня, всыпать муку, размешать, постепенно вливая молоко. Непрерывно помешивая, довести соус до кипения, добавить измельченное вареное куриное мясо и дать остыть.

Лаваш

500 г муки, 1/3 ч.л. соли (на 6-8 лавашей).

В миску положить муку, пару щепоток соли по вкусу, заливается водой, чтобы получилось крутое тесто, но месить его лучше долго, потом скалкой толщиной в палец раскатать как можно тоньше, положить на прогретый противень, слегка посыпанный мукой. В зависимости от прогрева духовки, выпекать 5-8 мин.

Блинный торт

Мука 2 стакана, молоко 3 стакана, яйцо 1 шт., соль, сахар по вкусу, сода 1/4 ч. л., уксус.

Блины выпекаются не тонкими, а плотными, как оладьи, и большими. Каждый блин смазывается маслом, и на нем тонким слоем укладывается икра - красная и черная. После чего поверх кладется еще один блин, на который так же выкладывается икра и т.д. Но блинный торт не должен быть слишком уж «многоуровневым», иначе его просто неудобно будет разрезать на куски.

Пончики

3/4 ст. воды, 75 г муки, 50-60 г сливочного масла, 1 ч.л. сахара, 2 яйца, соль.

Вскипятить воду с добавлением масла, сахара, соли. Всыпать муку, хорошо вымешать, вбить яйца, перемешать тесто до гладкости. Чайной ложкой выкладывать в разогретое растительное масло. По желанию можно обсыпать сахарной пудрой.

Творожные вафли

3 яйца, 3 ст. ложки сахара, 150 г творога, тертая лимонная цедра, немного соли, 2-3 ст. ложки растопленного сливочного масла или маргарина, 150 г муки, 1/2 чайной ложки пекарского порошка, 2-3 ст. ложки молока. Для выпекания: растительное масло или жир.

Яичные белки взбить с сахаром, добавить творог, растопленный жир, приправы, смешанную с пекарским порошком муку и молоко. Яичные белки взбить и смешать с тестом перед выпеканием.

Пышки

Творог 2 пачки, 1 яйцо, мука 1-1,5 стакана, 2 столовые ложки меда, 0,5 чайной ложки соды, сахар по вкусу, 0,5 стакана растительного масла.

Творог натереть на мелкой терке (перед этим творог можно заморозить), к нему вбить яйцо, влить растительное масло, всыпать сахар и добавить гашеный содой мед (мед нагреть до жидкого состояния и всыпать в него соду), далее добавлять муку и вымешивать до эластичного состояния. После скатать из теста шарики. Выпекать в духовке при средней температуре.

В копилку

Сироп мятный

Сушеные листья мяты залить кипятком, закрыть посуду крышкой, настоять 40-50 минут и процедить. Сахар растворить в настое мяты и, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении 10-15 минут, затем охладить.

На 1 кг сиропа: сахар-песок - 650 г, листья мяты сушеные - 50 г, вода - 500 мл.

Борщ постный

Вода 4 литра, свекла 1 большая или 2 некрупных, морковь 1-2 шт., капуста 1/2 двухкилограммового кочана, картошка 2-3 шт., уксус (9%) 1,5 ст. л., соль по вкусу, перец горошком 4-6 шт., лавровый лист 2 шт., прочие приправы.

Поставить на огонь кастрюлю с водой и, пока она доходит до кипения, почистить свеклу, морковь и картошку, мелко порезать луковицу и обжарить ее на растительном масле до золотистости. К этому моменту начнет закипать вода. Бросить в кастрюлю парочку лавровых листиков, несколько горошин черного перца, можно добавить какую-нибудь сушеную зелень (любисток, например). В уже кипящую воду высыпать обжаренный лук. Натереть и слегка обжарить морковь и свеклу. Высыпать в кастрюлю, добавить уксус (если у кого проблемы с желудком, уксус с успехом можно заменить лимонной кислотой, неуверенным в точности глазомера рекомендуется развести щепотку кристалликов в паретройке столовых ложек воды, а потом уже добавлять в борщ по вкусу). Посолить супчик и, оставив его мирно кипеть, взяться за капусту. Пошинковать капусту, желательно тонко, но лучше не слишком длинно, а то есть будет неудобно. Высыпать в кастрюлю. Отдохнуть минут 15, затем порезать картошку соломкой и отправить по тому же адресу. Попробовать, не маловато ли соли или уксуса и забыть кастрюлю на небольшом огне минут на 20-30. Готовность определяется по степени мягкости капусты и картошки.

Сгущенка домашняя

Молоко - 1 литр, сахар - 1,5 стакана, сода - щепотка.

Молоко перемешать с сахаром, добавить щепотку соды. Варить на медленном огне до загустения (1,5-3 часа в зависимости от величины порции). Кастрюлю желательно взять не эмалированную, с толстыми стенками.

Овощной суп-крем с сыром

Куриный или овощной бульон - 1 л, цветная капуста - 350 г, лук-порей - 350 г, картофель - 350 г, мускатный орех (тертый) - 1/2 шт., молоко - 300 мл, английская горчица - 1 ст.л., сыр чеддер (тертый) - 140 г, копченый бекон - 150 г.

В большой кастрюле довести до кипения бульон, затем добавить все овощи и мускатный орех, приправить. Накрыть и варить 15-20 мин. Перелить в кухонный комбайн и сделать однородное пюре. Затем перелить обратно, нагреть, добавить молоко, горчицу и сыр. Разлить по тарелкам и подавать, посыпав беконом (порезанным брусочками), сыром и черным перцем.

Супчик с приправами

Вода 3 литра, курица (окорок) 300 г, луковица 1 шт., картофель 1-2 шт., соль, перец черный, приправа "Карри", 1 сваренное вкрутую яйцо, сметана.

Варим куриный бульон, можно даже из окорока. Когда курица будет готова, выловить ее из воды, аккуратно очистить от костей и нарезать небольшими кусочками. Кости отдать животному (коту или собаке), а кусочки мяса скинуть обратно в бульон. Нарезать небольшую луковицу и, не обжаривая, скинуть в бульончик. Минут через 15, когда бульон позеленеет, а луковица практически растворится, добавить картофель, порезанный кубиками. Посолить, поперчить черным перчиком и желательно добавить приправу "Карри" и варить до готовности картошки (7-10 минут). В тарелку с супчиком покрошить сваренное вкрутую яйцо и добавить сметаны по вкусу.

Коктейль "Бим-Бом"

Водка 20 г, вишневый ликер 20 г, лимонный сок 20 г, шампанское или газированная вода 100 г, апельсиновые или лимонные дольки и лед. Все, кроме шампанского, смешивают, добавляют лед, и выливают в широкий бокал с лимонными дольками, затем добавляют шампанское.

Печенье "Недотрога"

Размягченную пачку маргарина тщательно размять. 3 ст. муки, 1 желток, 1 ст. сметаны, соль по вкусу. Замесить тесто и поставить на 2 ч. в холодильник. Вынув тесто, раскатать его в пласт. Вырезать из него разные фигурки и выпекать.

МИЛЕНЬКИЙ ТЫ МОЙ!

Все мужчины без исключения - в душе гурманы: любят изысканную пищу, однако непременно сытную и вкусную. Особенно им нравятся мясные блюда, если Вы, конечно, имеете дело не с вегетарианцем. Так что если Ваш любимый всем остальным блюдам предпочитает мясо, не лишайте его этой радости, приготовьте ему мясо и не забудьте хорошенько сдобрить его специями. Вот увидите, названия этих кушаний вполне оправдаются!

КРАСАВЕЦ МУЖЧИНА

500 г говядины, 2 зубчика чеснока, 1/5 темного пива, 1 лавровый лист, 1 ст.л. пшеничной муки, 2 желтка, 1 ст.л. свиного жира, 1 кислое яблоко, 1 лимон, 1/4 л куриного бульона, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, 3 луковицы, соль по вкусу.

Мясо нарежьте средними кубиками. Одну луковицу и головку чеснока очистите, порежьте как можно мельче и разотрите с солью. В небольшую миску выжмите сок лимона, добавьте лук с чесноком, кусочки мяса и тщательно все перемешайте. Поставьте мясо мариноваться в прохладное место на 1 час.

В кастрюле с высокими краями растопите свиной жир и быстро обжарьте на нем мясо до образования хрустящей корочки. Затем выньте из жира и отложите. Оставшийся лук порежьте колечками, а чеснок мелко покрошите и все слегка обжарьте в оставшемся после мяса жире. Яблоко разрежьте вдоль, удалите сердцевину с семечками, мелко порежьте и положите в кастрюлю с жиром.

Темное пиво вскипятите, добавьте в него предварительно взбитые яичные желтки, долейте куриный бульон и посолите. Добавьте туда же кусочки мяса и муку, убавьте огонь и непрерывно помешивайте в течение 20 минут. Затем добавьте обжаренные лук, чеснок, яблоко, майонез и лавровый лист, накройте крышкой и оставьте еще на 20 минут.

«МИЛЫЙ, НЕЖНЫЙ, ЛЮБИМЫЙ»

700 г нежирной свинины, 300 г сыра, 1 луковица, 200-250 г свежих шампиньонов, 5 ст.л. оливкового масла, 1,5 стак. сметаны, 300 г куриного мяса, 1,5 ч.л. муки, 1 пучок свежего базилика, 3 яйца, соль по вкусу.

Лук очистите и нарежьте тоненькими колечками. Свинину нарежьте небольшими кубиками, а куриное мясо - полосками. Свежие шампиньоны помойте, очистите и нарежьте небольшими ломтиками. Сыр натрите на мелкой терке. Оливковое масло разогрейте на сковородке, слегка обжарьте кусочки свинины и куриного мяса. Выложите мясо в глубокую миску. В том же масле пожарьте лук до прозрачности, добавьте шампиньоны и еще немного поджарьте, непрерывно помешивая деревянной лопаточкой. Залейте сметаной и яйцами, предварительно взбитыми в густую пену. Поварите этот соус в течение 20-25 минут и влейте в мясо. Хорошенько перемешайте, добавьте муку, тертый сыр, соль и все вместе поварите 30-40 минут на медленном огне, постоянно помешивая, чтобы не образовались комочки. Подавайте с салатом из свежих овощей.

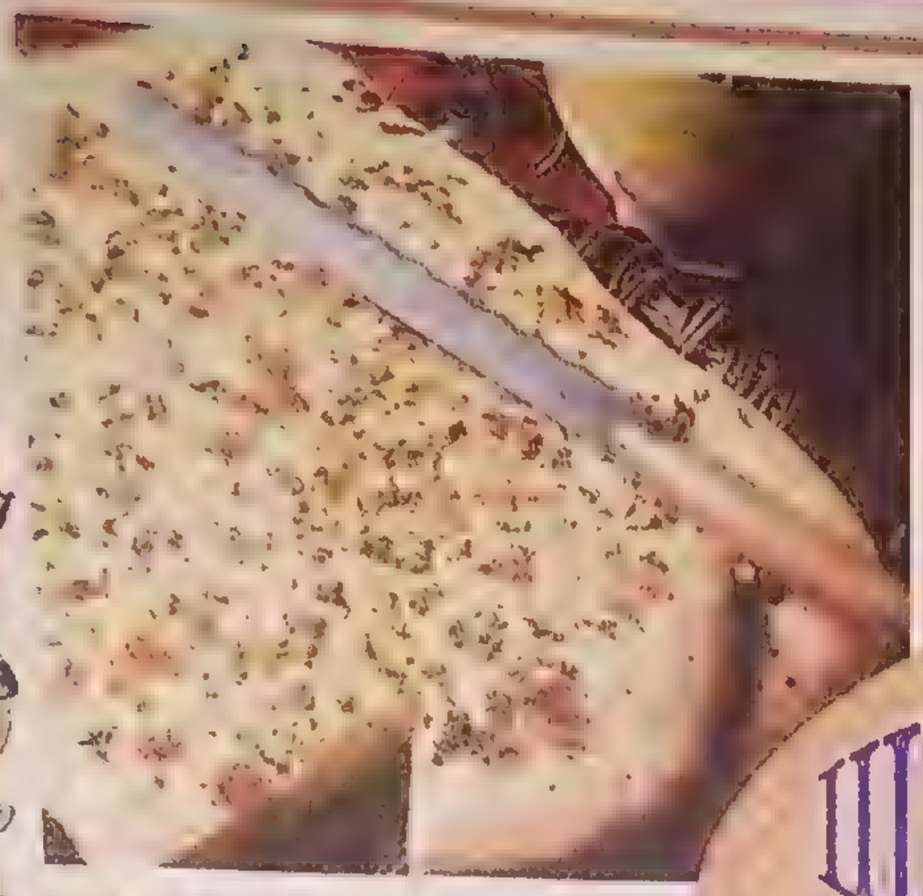
«ЛЮБОВНЫЕ УТЕХИ»

500 г говядины, 200 г кокосовой крошки, 1 банка консервированного ананаса, 2 зубчика чеснока, 1 ст. молока, 1 ч.л. имбиря, 2 ст.л. растительного масла, 1 ст. нежирных сливок, 15 шт. оливок, соль по вкусу.

Дольки ананаса порежьте как можно мельче. Чеснок очистите и покрошите. Сок из-под ананаса смешайте с чесноком, добавьте имбирь и посолите. Мясо вымойте, нарежьте небольшими кубиками, положите в ананасовый сок и поставьте мариноваться в прохладное место на 1,5 часа. Разогрейте растительное масло, достаньте из маринада мясо и слегка поджарьте на среднем огне. Сливки смешайте с кокосовой крошкой, добавьте немного соли и вылейте эту смесь в сковородку. Убавьте огонь и тушите в течение 20-25 минут. Готовое мясо выложите в глубокое блюдо, по краям разложите оливки, ананасовые дольки и посыпьте кокосовой крошкой. Идеальным гарниром к этому ароматному блюду будет рис, жареный в оливковом масле.

Надеемся, что наши рецепты понравятся Вашему возлюбленному и как следует взбудоражат его кровь.

Чтобы досолить тесто, растворите соль в небольшом количестве воды или молока и добавьте в тесто.



ШАРЛОТКА

Апельсиновая шарлотка

50 г несоленого мягкого маргарина, 200 г измельченного печенья. Начинка: 2 апельсина, 250 г творога, 1/2 стакана сахара, ванилин, 15 г желатина, 1,4 стакана апельсинового сока, 400 г взбитых сливок.

Для основы измельчить печенье и перемешать с растопленным маргарином. Выложить в разъемную форму и держать в холодильнике, пока готовится начинка. Для начинки апельсин нарезать кубиками, перемешать с творогом, сахаром и ванилином. Желатин развести в горячем апельсиновом соке, остудить, добавить в творожную смесь и ввести взбитые сливки. Выложить начинку на основу и положить на ночь в холодильник. Перед подачей освободить форму от стенок и украсить шарлотку кусочками апельсинов.

Пестрая шарлотка

0,5 стакана сливок 35%-ной жирности, 1 столовая ложка тертой лимонной цедры с сахаром, 200 г вафель или печенья, 2 столовые ложки ядер грецких орехов, 2 столовые ложки изюма, 100 г шоколада, 100 г цветного мармелада.

Изюм промыть, обсушить. Ядра орехов прокалить, высыпать на марлю, удалить коричневую оболочку, порубить. Шоколад натереть стружкой на крупной терке. Печенье и вафли раскрошить. Мармелад нарезать пластинками. Сливки взбить в густую пену, добавить тертую цедру. Все компоненты перемешать, выложить в вазу, украсить кусочками печенья или вафель и мармелада.

Шарлотка с белым шоколадом

400 г шоколадного печенья, 350 г белого шоколада, 200 мл сливок, 650 г сметаны (30%-ной жирности), 250 г сахара, 6 яиц, 200 г сметаны, 70 г сахара.

Смазать маслом круглую форму для выпечки, раскрошить печенье, выложить ровным слоем на дно формы и поставить в морозилку на 15 минут. Растопить на водяной бане шоколад и смешать со сливками до получения однородной массы. Взбить в миксере сметану с 250 г сахара (5 минут); затем, продолжая взбивать, постепенно добавить туда 6 яиц, влить растворенный шоколад со сливками и тщательно все перемешать. Вылить смесь в форму с печеньем и подержать на водяной бане 2-2,5 часа, пока смесь не загустеет, затем поставить в холодильник на 12 часов. После этого взбить сметану с сахаром (для помадки), вылить ее на шарлотку и поставить в духовку на 5 минут при 150°С.

На сладкое

Шарлотка со смородиной

200 г печенья, 4 яйца, 1 ст. молока, 120 г масла, 150 г сахара, 300 г смородины, ванилин.

Печенье измельчить. Яйца взбить, смешать с молоком, подогреть и взбить до загустения. Масло взбить с сахаром, смешать с яйцами, взбить. Часть массы оставить для украшения, остальную перемешать с печеньем и смородиной.

Шарлотка из моркови

500 г моркови, 100 г сухого тертого хлеба, 6 яиц, 1/2 стакана сахара, 100 г сливочного масла, 100 г изюма.

Морковь отварить, очистить и протереть через сито. В полученную массу добавить сухой тертый хлеб, желтки от 6 яиц, сахар и сливочное масло. Растереть до пышности, прибавить изюм, соль на кончике ножа и взбитые белки и перемешать до однородности. Выложить в смазанную маслом форму и на 1 час поставить в нежаркую духовку.

Для того, чтобы получить мясо сочным, куски мяса нужно положить в кипящую воду и варить до готовности 1,2-2 часа.

Рецепт от звезды

«МИНИ-БЕЗЕ»

Дети очень любят пирожные безе. Но если дети маленькие, при поедании безе образуется множество крошек, которые скрипят под ногами, разносятся по всем комнатам, прилипают к самым неподходящим местам и даже проникают в кровать.

Решением этой проблемы является уменьшение безе до размера "на один укус".

А для большей привлекательности и вкусности в безе можно добавить орешки и шоколад. Такие безе-малютки очень удобно готовить на детские праздники.

СОСТАВ

Обжаренные орехи, шоколад. Безе: 3 белка, 1 стакан + 5-7 ст. ложек сахара, при желании несколько капель уксуса.

Взбить массу для безе. Для того чтобы белки хорошо взбились, необходимо, чтобы ваша посуда была совсем сухой, без влаги. Если масса остается жидковатой, довбить несколько ложек сахара. Если и после этого она не твердеет, капнуть несколько капель уксуса или эссенции. Белки надо взбивать как минимум 15-20 минут.

Получившуюся массу выложить на противень, покрытый бумагой для выпечки. Выкладывать не более чем по 1/2 ч. ложки. В серединку каждой горки слегка вдавить орешек. Вдавливать до дна нельзя, иначе после выпечки орех может выпасть из пирожного. Поставить пирожные в духовку и подсушивать при температуре 80-100°С около 30 минут. Духовку выключить, дверцу приоткрыть и оставить пирожные до остывания. Шоколад растопить и намазать его поверх орешков.

good-cook.ru

КАК СМЯГЧИТЬ ЖЕСТКУЮ ВОДУ?

Ни для кого не секрет, что окружающая среда, в которой мы живем, очень загрязнена. Поэтому особое внимание нужно уделять воде, которую мы используем. Ведь вода очень влияет на состояние нашей кожи и волос. Поэтому прежде всего вы должны очистить ее перед использованием. В настоящее время существует очень много различных очистителей, поэтому вы можете выбрать себе подходящий по вашему вкусу. Если вода жесткая, её нужно обязательно смягчить.

СПОСОБ 1

Прокипятите воду в течение одного часа, а затем поставьте отстаивать на 5-6 часов.

СПОСОБ 2

Добавьте на 1 литр воды 1/4 чайной ложки пищевой соды или 1/2 чайную ложку буры или 1/2 столовую ложку глицерина.

СПОСОБ 3

Добавьте в воду сок: огурцов или яблок или помидор или рассол квашенной капусты. Пропорция для умывания: 1/2 столовой ложки на один стакан воды.

СПОСОБ 4

Если вы хотите использовать дождевую воду или талый снег, обязательно прокипятите ее.

Светлана Белоброва

Рубленое мясо можно сохранить в течение нескольких дней если его завернуть в салфетку, смоченную 50%-ным раствором уксуса, и подвесить на сквозняке.

В копилку

Звездочки с грецкими орехами

На 65 штук: 250 г грецких орехов, 3 сухарика, 1 ч. ложка молотой корицы, 1/2 ч. ложки молотого кардамона, щепотка молотой гвоздики, щепотка молотого имбиря, 4 яичных белка, щепотка соли, 1 ч. ложка лимонного сока, 250 г сахара, 75 г сахарной пудры для раскатывания теста.

Для глазури: 2 яичных белка, 250 г сахарной пудры, 1-2 ст. ложки рома или лимонного сока, немного красной пищевой краски.

Грецкие орехи смолоть в мельнице. Сухари положить в пакетик и скалкой мелко растолочь. Орехи и сухари перемешать с пряностями. Белки с добавлением соли и лимонного сока взбить, затем тонкой струйкой постепенно добавить сахар и продолжать взбивать пену, пока она не станет плотной и блестящей. Затем добавить ореховую массу и все тщательно перемешать. Тесто примерно на час поместить в прохладное место.

Поверхность стола выложить пергаментной бумагой, посыпать сахаром и тесто намазать на бумагу слоем высотой около 1 см.

Из теста вырезать звезды и переложить на выложенный бумагой противень. Звездочки испечь в предварительно нагретой до 160° С духовке на средней полке (примерно 40 мин). Для глазури вилкой взбить в пену белки, постепенно добавить сахарную пудру. Масса должна стать однородной и блестящей. После этого в массу добавить ром или лимонный сок. Половину сахарной глазури оставить белой, другую половину окрасить пищевой краской в красный цвет. Звезды покрыть толстым слоем глазури и дать застыть.

Сливочные трюфели с коньяком

На 75 штук: 100 г нежно-горького шоколада, 50 г молочного шоколада, 125 г сладкого сливочного масла, 125 г сахарной пудры, 30 мл очень хорошего коньяка, 30 г какао для формования выпечки.

Оба вида шоколада натереть на самой мелкой терке. Размягченное сливочное масло электромешалкой в кастрюле растереть в пену. По столовой ложке добавить сначала сахарную пудру, затем тертый шоколад. Как только масса станет однородной и упругой, по капле добавить коньяк и в конце по чайной ложке - какао. Кастрюлю накрыть крышкой и примерно на 30 мин. поместить в холодильник. Столовой ложкой отделять за один прием столько массы из холодильника, сколько потребуется примерно для 5 шариков. Руки посыпать какао и из 1 ч. ложки массы слепить один шарик. Шарик быстро положить в корзиночку для конфет и опять поместить в холодильник. В холодильнике трюфели можно хранить в течение недели.

Датский венок

4 стакана пшеничной муки, 1 стакан молока, 50 г свежих дрожжей, 1/2 стакана сахара, 200 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 2 желтка, 1 ч. ложка корицы, 1 ч. ложка измельченного кардамона, немного соли, 50 г изюма, 100 г корицы, 75 г цукатов из апельсиновой цедры, 75 г цукатов из дыни и груш, 4 ст. ложки рубленого миндаля.

Для смазывания: 1 яйцо.

Для украшения: кристаллический сахар, рубленные цукаты, миндаль.

Дрожжи развести в теплом молоке с 1 ч. ложкой сахара, всыпать примерно половину всей муки и замесить жидкое тесто, которое поставить бродить в теплое место.

Масло или маргарин растереть с сахаром, постепенно добавить яйца и желтки. Опару соединить с вкусовыми веществами, яично-масляной смесью и мукой, вымесить тесто, положить рубленые цукаты, вымытый и обсушенный изюм, коринку, очищенный и мелко изрубленный миндаль (тесто получается мягче обычного дрожжевого теста). Поставить тесто в теплое место подниматься. Когда оно увеличится в объеме вдвое, выложить его на пирожковую доску, посыпанную мукой, и раскатать в форме жгута, сформовать венок, переложить на смазанный маслом лист и расстаивать еще 20 мин.

Перед выпечкой смазать венок яйцом, посыпать сахаром и рублеными цукатами и миндалем. Выпекать в духовке при среднем жаре 25-30 мин.

Вместо коринки в тесто можно положить больше изюма.

Трюфели на сливочном масле

На 40 штук: 150 г размягченного сливочного масла, 200 г быстрорастворимого шоколадного напитка, 60 г какао, 1 ч. ложка быстрорастворимого какао «эспрессо», около 75 г сахарной пудры.

Сливочное масло растереть в пену, постепенно добавить шоколадный порошок, 20 г какао и быстрорастворимое какао. Массу накрыть пленкой и примерно на 30 мин. поместить в холодильник. Сахарную пудру просеять в невысокую кастрюлю. Руки подержать под струей холодной воды, чтобы охладить их, затем хорошо обсушить и ладони опустить в сахарную пудру.

Массу для трюфелей между ладонями раскатать в шарики размером с грецкий орех или батончиками длиной 2 см.

Готовые конфеты при желании можно обвалять в оставшейся сахарной пудре или какао. Сливочные трюфели хранят только в холодильнике, чтобы масло не прогоркло. Лучше всего эти конфеты съесть в течение 2 недель.

Сливочные трюфели можно ароматизировать, добавив в основную массу миндальный или ореховый ликер.

В копилку

Макароны со свининой

Макароны - 400 г, свинина (грудинка) - 150-200 г, для соуса: лук репчатый - 1 небольшая луковица, чеснок - 2 зубчика, перец чили (свежий или сушеный) - 1/2 стручка, помидоры консервированные (без кожицы) - 5-6 шт.

Обжарьте в кастрюле свинину в ее собственном жире, пока мясо не будет готово. Добавьте мелко нарезанный лук и измельченный чеснок. Удалите семена из перца чили и мелко нарубите мякоть. Положите чили и нарубленные помидоры в кастрюлю. Потушите на медленном огне, без крышки, в течение 15-20 минут. Налейте в большую кастрюлю воду и ложку растительного масла, доведите до кипения, положите макароны и варите в течение 10-12 минут. Откиньте на дуршлаг, обдайте теплой водой и снова откиньте на дуршлаг. Положите готовые макароны на нагретое сервировочное блюдо, полейте соусом и посыпьте тертым сыром.

Суп из тыквы острый

Тыква 500 г, соль, сахар 1-2 ст. л., уксус 1/2-1 ст. л., зелень, мука 2 ст. л.

Тыкву разрезать на небольшие кусочки, потушить с небольшим количеством соли, а затем протереть сквозь сито. Вмешать в получившееся пюре пару столовых ложек муки (муку предварительно разболтать в половине стакана воды, чтобы не было комков). Довести смесь до кипения, добавить зелени укропа, пол столовой ложки 4,5%го уксуса, столовую ложку сахара. Можно добавить также зелени эстрагона. Суп подавать с гренками или/и свежеподжаренными кусочками шпига.

Сациви из рыбы

Продукты: 500 г рыбы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3/4 стакана винного уксуса, 3-4 головки репчатого лука, 2-4 дольки чеснока, 1 чайная ложка молотой корицы и гвоздики, 1 чайная ложка семян кинзы, 2 шт. лаврового листа, 8 горошин душистого перца, молотый перец, стручковый перец и соль по вкусу.

Очищенную и нарезанную на куски рыбу залить подсоленной водой так, чтоб вода только покрыла ее. Затем добавить лавровый лист, перец горошком и варить 30-40 минут. Готовую рыбу выложить на блюдо. Орехи истолочь или провернуть через мясорубку с чесноком, стручковым перцем и солью. К полученной массе добавить толченные семена кинзы, все перемешать и развести бульоном, влить в чистую кастрюльку, добавить мелко нашинкованный репчатый лук и варить 10 мин. Уложенную на блюдо рыбу залить горячим сациви, охладить и подать на стол. Вместо уксуса можно употреблять сок граната или неспелого винограда.

Окрошка из простокваши

Простокваша 1/2 литра, зелень чем больше, тем лучше, яйцо 1 шт., огурец 1 шт., соль, перец.

Берете простоквашу, разбавляете ее холодной кипяченой водой (примерно на треть, в зависимости от густоты простокваши). Далее добавляете мелко нарезанную зелень (укроп, кинзу, петрушку, зеленый лук - что есть в наличии, да побольше), так же мелко нарезанные вареное яйцо и свежий огурец. Посолите, поперчите по вкусу. Для остроты можно добавить мелко-мелко порубленные чеснок или острый маринованный перчик - на ваш вкус.

Суп с рыбой

Рис (сухой) 80 г, бульон 1/2 литра, лук-порея 400 г, филе трески 400 г, масло растительное, приправа "Кэрри", соль, перец черный молотый.

Приготовить бульон (лучше рыбный, но можно и куриный). Рис отваривать в подсоленной воде в течение 15-20 минут. Пока варится рис, порезать тонкими кольцами лук-порей. Филе трески порезать некрупными кубиками. Рыбу обжарить в разогретом растительном масле, посолить и приправить небольшим количеством кэрри. Затем добавить лук порей и обжаривать все вместе еще пару-тройку минут.

Засыпать рыбу с луком в бульон и варить на среднем огне в течение пяти минут.

Сырники с морковью

На 1/2 кг творога (4 порции) взять 2-3 моркови, натертых на мелкой или крупной терке, добавить 1-2 яйца, 1-2 ст. ложки манной крупы, немного меда или сахара (1-2 ст. ложки), щепотку соли. Добавив примерно 2/3 ст. муки (лучше - серой), замесить не очень крутое тесто. Сформировать сырники и обвалять в муке. Поджарить или запечь. Подавать со сметаной.

Горячий шоколад с ликером

Растворить плитку шоколада (100 г) в 0,5 литре молока и довести до кипения. Добавить 50 мл ликера на Ваш вкус, палочку корицы и разлить по чашечкам. Так же можно добавить ром или бальзам.

АНЕКДОТЫ

☺ ☺ ☺

Когда вы заметили, что у вас угнали машину?

- Вчера вечером - вышел из ресторана, открыл дверцу, сел за руль, хочу тронуться - смотрю, а машины-то нет!

☺ ☺ ☺

У генерала родился внук. Чтобы узнать, на кого он похож, генерал посылает в роддом адъютанта.

- На вас! - радостно сообщает вернувшийся адъютант.

- Вот это да! Докладывай детали!

- Внучек ваш лысый, пузатый, ничего не соображает и все время орет.

☺ ☺ ☺

Десантники прыгают в открытые люки самолета:

- Товарищ лейтенант! Петров прыгнул, забыв надеть парашют!

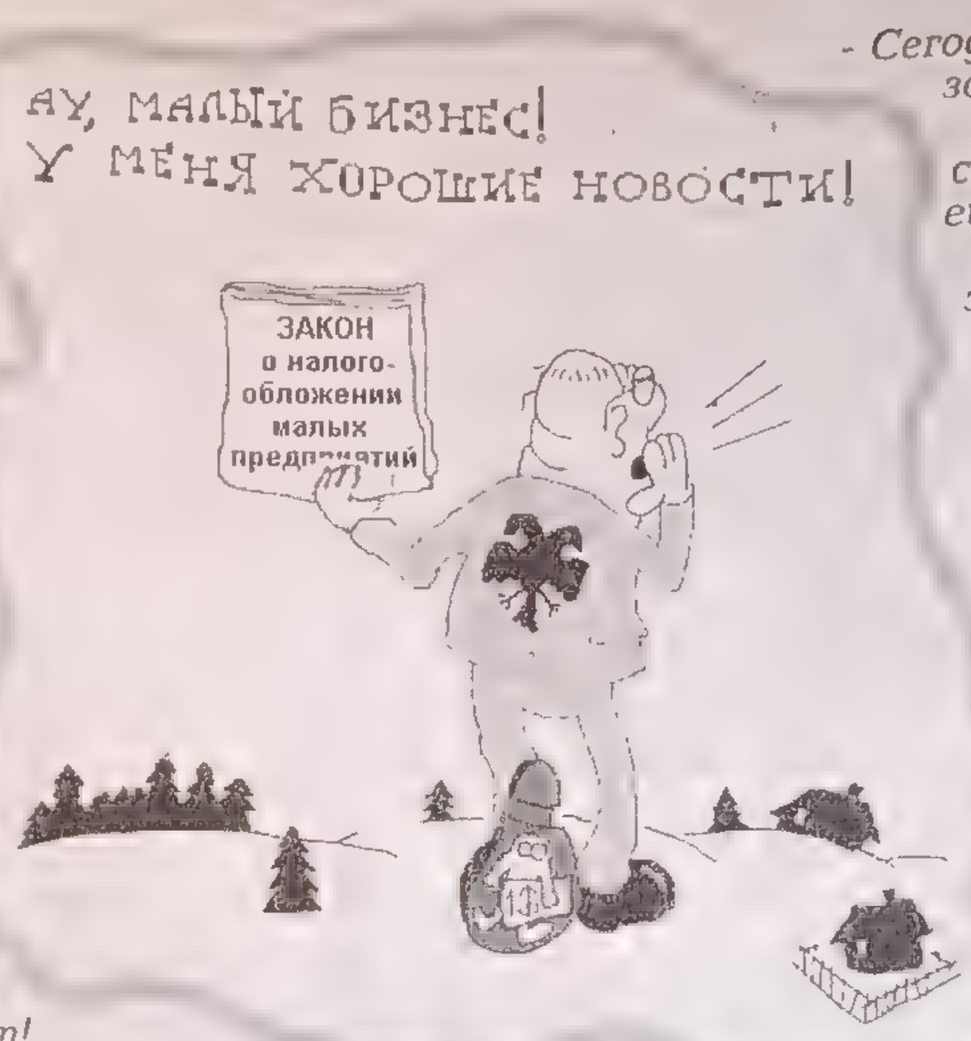
- Как, опять?!

☺ ☺ ☺

В курилке полковник рассказывает анекдот. Все офицеры, за исключением одного лейтенанта, смеются.

- А вы, лейтенант, почему не смеетесь?

- А я не из вашей части, товарищ полковник.



☺ ☺ ☺

- Сегодня уборщиков наказать!

- Товарищ капитан, сегодня уборщиков еще не назначали...

- Назначить и наказать!

☺ ☺ ☺

Прапорщик выстраивает новобранцев:

- Художники есть?

- Есть.

- Два шага вперед.

Выходят двое.

- Так вот, возьмите в каптерке пару топоров и нарисуйте-ка мне к ужину дровишек.

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

Семейный ЛЕКАРЬ

«Семейный лекарь» идет в ногу с переменами погодными, а значит, начинаем готовиться к весне. И первое, что необходимо будет сделать, чтобы приготовить снадобья для лечения - это отправиться в лес за почками. А что за лекарство получится из первых весенних подарков, вы прочтете на 3 полосе.

А еще газета поможет прогнать вам зимнюю усталость, ведь вы уже порядком подустали от нехватки солнечного света, от бесцветности зимнего пейзажа, от недостатка витаминов. Так что лечим это неприятное состояние вместе с «Лекарем».

А теперь перечислим с какими недугами на этот раз будет помогать бороться «Семейный лекарь». Итак... это инфаркт, герпес, желудочно-кишечные заболевания, ячмень, ожирение и многие другие. Не пропустите этот номер. Будьте здоровы вместе с «Семейным лекарем».

Родная усадьба

Все больше огородников растят овощи на узких грядах. Преимущества этой технологии столь очевидны, что достаточно один раз попробовать, и пути назад, к широким грядам и узким дорожкам, уже нет. Но продуктивное овощеводство требует хорошей рассады. А как ее подготовить? Об этом читайте в свежем номере «Родной усадьбы».

Многим садоводам предстоит покупка саженцев. И уж тут нужно не оплошать, ибо приобретение посадочного материала - дело очень ответственное. Трудно сделать правильный выбор. Поможет - свежий выпуск «Родной усадьбы».

А также вы найдете увлекательную и полезную информацию о выращивании груш на «ирге», эффективных способах повышения урожая, лунном прогнозе на март, преимуществах ремонтантной земляники, весеннем авитаминозе у домашних животных. Спешите за «Родной усадьбой»!

В копилку

Цыпленок с овсяными хлопьями

Цыпленок - 1,3 кг, масло сливочное - 50 г, для фарша: лук репчатый - 7 шт., овсяные хлопья - 1 стакан, кориандр - 1/2 ч.л., мускатный орех - 1/8 ч.л., маргарин - 50 г, соль - 1 ч.л., перец черный- 1/2 ч.л.

Для приготовления фарша сначала обжарить часть лука в масле, добавить специи и овсяные хлопья, и обжарить все до коричневого цвета.

Нафаршировать грудную часть курицы через горло, после чего горло закрыть деревянной зубочисткой. Крылья скрепить за спинкой и заполнить нижнюю часть тушки. Не следует набивать тушку до отказа, т.к. в процессе приготовления начинка увеличится в объеме.

Положить курицу в форму на спинку. Оставшиеся луковицы разрезать на половинки и обложить ими курицу. Полить все расплавленным маргарином. Поставить курицу в духовку на час при 185°С. В процессе приготовления поливать расплавленным маргарином.

Густой мясной суп с пореем

Курица жареная - 1,6 кг, нога говяжья - 450 г, бульон куриный - 6 стаканов, бекон - 3 кусочка, тимьян - 1 ст.л., лавровый лист - 1 шт., ячмень - 3/4 стакана, лук - порей (белые части) - 1,5 стакана, петрушка - 2 ч.л., соль и перец - по вкусу.

Говядину порезать мелкими кусочками, курицу порезать на 8 кусков. Мясо и специи сложить в кастрюлю. Залить бульоном и дать закипеть. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и варить в течение получаса. Ячмень залить водой (1 стакан) и варить 10 минут.

После варки слить воду. Курицу достать из бульона, остудить и убрать кости. Добавить в бульон мелко нарезанный лук-порей и ячмень. Варить 15 минут, достать говядину, остудить и освободить от костей. Порезать мясо и курицу и снова положить в кастрюлю. Проварить под закрытой крышкой 5 минут, посолить, поперчить и добавить петрушку.

Салат датский

Макароны - 80 г, морковь - 30 г, сельдерей (корень) - 20 г, капуста цветная - 50 г, майонез - 10 г, масло растительное - 10 г, уксус - 5, горчица - 2, ветчина - 80 г, соль.

Макароны отваривают в соленой воде. Морковь и корень сельдерея, нарезанные кубиками, и цветную капусту, разобранную на кочешки, отваривают в подсоленной воде, не давая развариться.

Охлажденные овощи перемешивают с макаронами, заправляют майонезом, растительным маслом, уксусом, горчицей, солью и добавляют нарезанную полосками ветчину или колбасу.

Тефтели из тунца

На 4 порции: 1 банка тунца в собственном соку (примерно 150 г, если слить сок), помните сухого хлеба, 75 мл молока, чайная ложка горчицы, 2 яйца, чайная ложка томатной пасты, маленькая упаковка розовых очищенных креветок (по желанию), соль и перец.

Взбить яйца как для омлета. Смешать томатную пасту, горчицу и молоко и добавить смесь в яйца. Размельчить сухой хлеб; перемешать крошки с тунцом. Смешать полученное блюдо и креветки с приготовленной смесью. Посолить и поперчить.

Разложить полученный продукт по формочкам, предварительно смазанными сливочным маслом. Накрыть формочки алюминиевой фольгой и поместить в чашу для варки. Наполнить резервуар пароварки водой до максимального уровня. Установить на основании сборник для жидкости и чашу для варки. Накрыть крышкой и варить в течение 45 мин.

Подавать блюдо горячим, приправив соусом из свежих помидоров или сметаной с соком лимона и томатной пастой.

Если в вашем распоряжении имеется блендер или миксер, то вы можете им воспользоваться в процессе приготовления этого блюда. Поместите все компоненты в прибор и смешивайте их в течение 30 с на максимальной скорости. В этом случае блюдо получается более однородным и хорошо взбитым. Этот рецепт можно осуществить, используя другие виды рыб: лосося или судака.

Камбала на слое шампиньонов

800 г камбалы, 250 г грибов, 1 лимон, небольшой пучок петрушки, 2 дольки чеснока, соль и перец. 4 листка алюминиевой фольги.

Измельчить чеснок и петрушку. Промыть и нарезать шампиньоны, оросить их соком лимона. Выложить на каждый алюминиевый лист четверть массы грибов. Присыпать их смесью чеснок-петрушка, посолить и поперчить.

Уложить на грибы куски филе камбалы, оросить их соком лимона, присыпать остатками смеси чеснока и петрушки. Посолить и поперчить. Завернуть фольгу и поместить формочки в чашу для варки.

Наполнить резервуар пароварки водой до максимального уровня. Установить на основании сборник для жидкости и чашу для варки. Накрыть крышкой и варить в течение 30 мин.

Картофельный салат

Положить 550 г молодой картошки в пароварку с 2 веточками мяты и цедрой половины апельсина. Готовить на пару 5-10 мин. почти до готовности. Добавьте 200 г спаржи - она будет готова всего за пару минут. Перемешать с 1 ст. л. свежей мяты, солью, перцем.

В копилку

Салат "Сложный"

Несмотря на свое название, этот салат самый легкий. Берете 2 огурца, 2 помидора, немного сыра и колбасы, листья салата и зелень. Все нарезать, выложить на плоское блюдо. Листья салата должны быть внизу, на них разложить нарезанные огурцы, помидоры, колбасу, сыр. Украсить веточками петрушки, укропа. Смотрится очень красиво.

Суп-крем картофельный холодный

Нежирный куриный бульон - 1 л, картофель - 4-5 шт., сельдерей (корень) - 1 шт., лук-порей (стебель) - 1 шт., молока - 3 стакана, сливки - 3-4 ст. л., йогурт - 1 стакан, зеленый лук (рубленный) - 2 ст. л., перец и соль.

Картофель очистить, нарезать кубиками, добавить крупно нарубленные сельдерей и порей и варить до готовности в слегка посоленной воде. Протереть сквозь сито. Молоко и сливки смешать, добавить соль и перец, смешать с картофелем и все еще раз прокипятить. Остудить. Перед подачей на стол, осторожно помешивая, добавить взбитый йогурт. Посыпать зеленым луком.

Мусс из арбуза

Мякоть арбуза пропустить через соковыжималку или мясорубку. В одной части процеженного сока растворить сахар и набухший желатин смешать с остальным соком, охладить до комнатной температуры, взбить, переложить в порционную посуду и охладить. По желанию можно добавить лимонную кислоту.

Состав: 500-600 г мякоти арбуза, 8-4 ст. ложки сахарного песку, 16 г желатина, 0,5 г лимонной кислоты.

Драчена натуральная

Сырые яйца (3 шт.) растереть с ржаной мукой (1 ст. ложка), добавить сметану (1 ст. ложка), а затем постепенно - воду (50 г). Вылить на смазанную маслом сковороду и запечь. Подавать тотчас же с зеленью и маслом.

Крем-карамель с бананами

Очень спелый банан 1 шт., кардамон по вкусу, сахарный песок 100 г, жирное молоко 300 мл, крупные яйца 2 шт.

Растопите 70 г сахара и 2 столовые ложки воды на медленном огне, помешивая, пока сахар не растворится. Затем немного прокипятите, пока карамель не станет золотистой. Быстро разлейте в четыре формочки. Кардамон смешайте с 10 г сахара. Добавьте оставшиеся 20 г сахара и перемелите в кофемолке. Эту смесь всыпьте в молоко и, помешивая, нагрейте. Бананы очистите и нарежьте кусочками. Разомните вилкой. Добавьте снятые с поверхности теплого молока специи, перемешайте. Вбейте яйца по одному. Банановую смесь выложите в большую кружку и залейте (тонкой струйкой) молоком с ароматом кардамона, помешивая. Разлейте смесь по формочкам. Поставьте их в сковороду и налейте в нее кипящую воду, чтобы она доходила до половины формочек. Запекайте при 160°С 35 мин. - до загустения. Выньте из горячей воды, остудите и накройте. Перед подачей переверните на тарелку. Отдельно подайте сливки.

Борщ киевский

Говядина 200 г, баранина 200 г, свекла 200 г, капуста 400 г, картофель 400 г, морковь, корень петрушки, сельдерея, лук репчатый 1 шт., помидоры (свежие) 2 шт. или 100 г томат-пюре, моченые яблоки 2 шт., фасоль 2 ст. л., сметана 100 г, сливочное масло 2 ст. л., шпик 200 г, соль, черный перец, лавровый лист, зеленый лук, зелень петрушки, свекольный квас 1/2 литра, вода 1,5 литра.

Говядину залить свекольным квасом и горячей водой и сварить до готовности. Мясо вынуть из бульона и нарезать кусочками, бульон процедить. Помидоры промыть, нарезать, потушить в масле и протереть через сито. Свеклу нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанную баранину, бульон, все это тушить до готовности баранины, периодически помешивая. Коренья и лук нашинковать, спассеровать. Шпик растолочь в ступке с зеленым луком и зеленью петрушки. Фасоль отварить. В кипящий бульон опустить нарезанный кубиками картофель и капусту и варить минут десять, затем добавить протертые помидоры или томат-пюре (100 грамм), тушеную с бараниной свеклу, спассерованные овощи, истолченное с зеленью сало, фасоль, нарезанные моченые яблоки, соль, перец, лавровый лист и все довести до готовности. В тарелки положить кусочки мяса, налить борщ, заправить его сметаной и посыпать зеленью петрушки.

И ГОЛОД НЕ ПРИПРАВА

С точки зрения экономии времени и сил пюре быстрого приготовления идеальны. Они избавляют от грязной и трудоемкой работы и дают возможность не только быстро накормить семью, но и сохранить маникюр. Пюре из полуфабриката готовится за считанные минуты - достаточно иметь под рукой горячую воду или молоко. Правда, как показала наша дегустация, домочадцы вряд ли обманутся по поводу происхождения блюда - даже самое вкусное пюре из пакета лишено натурального картофельного аромата.

ЧИТАЙТЕ ЭТИКЕТКУ

Изучив состав образцов, мы выяснили, что натуральность пюре - редкое качество. Многие изготовители сдабривают полуфабрикат ароматическими и вкусовыми добавками. Особенно это касается тех, на этикетке которых значится: «с запахом курицы», «с запахом бекона» и проч. Если же в состав пюре входят жиры, то изготовитель просто не может обойтись без консервантов, которые помогают сохранить продукт. Так что, если важна не только скорость приготовления блюда, но и его натуральность, особое внимание стоит обращать на этикетку.

Считается, что приготовленная в домашних условия еда куда полезнее полуфабрикатов и продуктов быстрого приготовления. Но бывают и исключения. Как бы умело ни хранили картофель, к весне он теряет свою пищевую ценность, на клубнях появляются глазки и даже ростки. Чтобы приготовить из такого корнеплода пюре на семью, придется почистить не один килограмм. И все равно в результате оно получится не слишком вкусным и не столь аппетитным на вид - с синюшным или зеленоватым оттенком.

На всех баночках пюре «Марка мира» написано: «Залить содержимое до нижнего края рифленого ободка», но не сказано, чем именно - водой, молоком, кипятком? Догадаться об этом можно, найдя рисунок с чайником, но какой температуры должна быть вода, остается загадкой.

В то же время пюре из пакета - безотходный и вневременной продукт. Добросовестные производители готовят порошок для пюре из здоровых, доброкачественных клубней. В таком случае готовый гарнир бел и пышен в любое время года. Более того, некоторые фирмы обогащают свой продукт витаминами и минеральными веществами. Одна беда, такое пюре - большая редкость. Тем не менее дегустация показала, что выбор у хозяйки все-таки есть.

Продукты быстрого приготовления - любимая еда служилого люда. Когда цены в буфетах не по карману, милое дело - угоститься горячим блюдом из пластикового стаканчика. Если вкусы совпадают, можно купить пакет пюре на несколько порций - на весь коллектив. Однако порция пюре, увы, не заменит обед и не подарит счастливое чувство сытости. Это - всего лишь гарнир, дополнение к припасенным отдельно мясу, рыбе, овощам...

На упаковке пюре, рассчитанного на нескольких едоков, всегда указано, сколько сухого продукта потребуется для приготовления одной, двух и более порций. Однако ни один производитель не догадался вложить в упаковку мерную ложечку или стаканчик, либо дать простые рекомендации: сколько, например, столовых ложек входит в порцию.

ВЫВОДЫ ТЕСТА

«Голод - лучшая приправа», - говорят англичане. При дегустации пюре быстрого приготовления порой не помогал даже сильный голод - настолько неаппетитны и невкусны оказались многие образцы.

Соперничать с гарниром домашнего приготовления может разве что пюре Knorr - ароматное, вкусное, нежное.

Самыми вкусными были названы пюре Knorr и Maggi «Картофельное пюре с луком и сухариками», а также пюре производства ООО «Фортекс».

Хорошую оценку дегустаторов заслужили Nordic, Uncle Ben's и Gold Puree. Однако к этим пюре были некоторые замечания.

Неудовлетворительную оценку получили Распак и Роллтон «Картофельное пюре с креветками» - неаппетитные на вид, невкусные, с неприятным запахом.

Пюре в больших упаковках имеют один общий недостаток - предложенные изготовителями порции, как правило, очень велики.

Л. Портнова, М.Рябоченко

Если нужно сделать более прочный бортик пирога, в часть теста нужно добавить побольше муки.

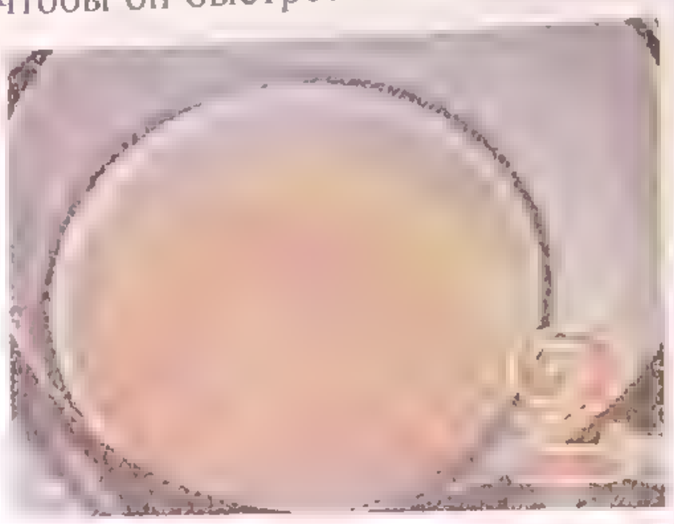
ТОРТ

МЕДОВЫЙ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Для коржей: яйцо - 4 шт., сахар - 1 стакан, орехи грецкие - 1 стакан, мука - 1,5-2 стакана, мед - 200 г, пекарский порошок - 2 ч.л. (или 1 ч.л. соды), для крема: сахар - 80 г, крахмал - 30 г, яйцо (желток) - 3 шт., молоко - 400 мл, щепотка соли, ваниль - по вкусу.

В большой миске яйца взбить с сахаром, добавляя по одному. Грецкие орехи обжарить на сухой сковороде, измельчить в ступке или в процессоре.

Мед растопить на водяной бане, чтобы он быстрее смешался с остальными ингредиентами. К яйцам добавить орехи, растопленный мед, муку и пекарский порошок.



Тесто перемешать до однородности и убрать на ночь в холодильник. Если такой возможности нет, то поставьте в холодильник хотя бы на несколько часов.

Форму для выпечки коржей диаметром 26 см смазать маслом, вылить в нее 4-5 ст.л. теста, подождать, чтобы тесто равномерно растеклось, и выпекать коржи в предварительно нагретой до 200-220 градусов духовке. Готовность коржей проверьте лучиной - она должна быть чистой, после того, как вы воткнете ее в центр коржа. Должно получится 3-5 коржей. Коржи очень осторожно достать из формы и положить на полотенце отдельно друг от друга, чтобы они не слиплись.

Для крема в миску положить большую часть сахара, крахмал, добавить яичные желтки и примерно 1/5 часть молока. Все перемешать в однородную массу. В другой посуде соединить оставшееся молоко, сахар, щепотку соли и ваниль. Молоко вскипятить. Желтковую массу еще раз перемешать и венчиком вмешать в горячее молоко. Молоко довести до кипения 2-4 раза, постоянно помешивая.

Крем протереть через сито и энергично размешать венчиком, чтобы он стал однородным. Затем взбить сливочное масло с сахаром в пену (масло должно посветлеть и увеличиться в объеме). Постепенно при постоянном взбивании добавить в масло крем. Каждый корж промазать кремом и уложить друг на друга.

Чтобы тесто при разделке не липло к рукам, смажьте руки растительным маслом.

Детская страничка

СУПЫ ОВОЩНЫЕ

СУПЫ ОВОЩНЫЕ

1. Овощной суп должен быть не слишком густым,

2. Вода, в которой варятся овощи, не должна выливаться.

3. Овощи, из которых делается суп-пюре, не следует заготовлять заранее, а надо очищать непосредственно перед самой варкой. Не следует держать их долго в воде.

4. Овощи не должны вариться более 1/2-3/4 часа, чтобы не были уничтожены содержащиеся в них витамины. Для этого их следует не варить, а тушить под крышкой в небольшом количестве воды; овощи должны быть нашинкованы, чтобы они скорее разваривались. Все овощи предварительно должны быть вымыты щеткой.

5. Овощные супы, особенно летом, надо приготовлять только на один день, так как при стоянии в жаркое время они представляют собой великолепную среду для микробов.

6. Овощи для супов должны быть очень свежими. Думать, что варка исправит качество не особенно свежих продуктов, - большой предрассудок,

7. Овощи должны опускаться в кипящую воду (крупы для супов-крем - в холодную).

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН

В том случае, когда ребенку нельзя давать молочную или мясную пищу, очень рекомендуется варить отвар из овощей; давать его вместо бульона или приготовлять на нем каши, заправочные супы и пр. Рецепт этого бульона следующий. Для приготовления 1 порции (200 г) бульона берут 70 г желтых овощей (моркови и брюквы), 50 г картофеля, 10-12 г сухих стручковых (гороха и фасоли). Овощи очищают, нарезают крупными кусками, горох перемывают, заливают все одним литром холодной воды, и варят в продолжение четырех часов код крышкой. Затем отвар процеживают (овощи выбрасывают, так как они уже не имеют никакой питательной ценности), добавляют в него соль, кипятят еще раз. Масло кладут перед самой подачей. Бульон имеет красивый желтоватый цвет (от желтых овощей), приятный вкус и аромат. По желанию его можно заправить любой крупой, домашней лапшой, сделать из него борщ или кашу и т. д.

На 1 порцию: 70 г овощей (моркови и брюквы), 50 г картофеля, 10-12 г сухих стручковых (гороха и фасоли).

Спок о питании детей

ОТКАЗ ОТ ЕДЫ

Да, действительно, некоторые матери рассказывают, что ребенок несколько минут жадно сосет грудь или соску, а потом вдруг бросает ее и плачет, как от боли. Видно, что малыш еще голоден, но стоит ему снова взять в рот сосок (или соску), он тут же отпускает его и плачет. При этом твердую пищу он ест спокойно. Я считаю, все это связано с ростом зубов.

Можно предположить, что при сосании десны, внутри которых уже растут зубы, также принимают участие в процессе сосания. Это вызывает в них болезненные ощущения. Тут можно посоветовать разбить каждый период кормления на несколько частей; а в промежутках давать твердую пищу. Если ребенок сосет из бутылочки, то можно попробовать увеличить отверстие в соске, чтобы ребенок успел быстро высосать больше молока. Если он начинает плакать сразу после начала сосания, лучше несколько дней вообще не использовать бутылочку. Попытайтесь давать молоко из чашки или из ложки, или разбавьте молоком кашу или другую пищу. Не беспокойтесь, что ребенок получит мало молока.

Напомню, что простудное заболевание уха может привести к болям в челюсти. При этом ребенок отказывается сосать, но спокойно ест твердую пищу.

ЧТОБЫ ПОЛНОТА РЕБЕНКА БЫЛА ЗДОРОВОЙ

Полнота младенца совершенно не означает, что малыш вырастет в слишком полного ребенка. Но хочу предостеречь: излишняя полнота ребенку не нужна. Во избежание проблем с кормлением, предотвращения выработки нездоровых привычек в еде, нужно не кормить ребенка, когда он выглядит сытым.

У многих сложилось убеждение, что полнота младенцев привлекательна и желательна. Родственники и друзья часто восхищаются полнотой ребенка и хвалят родителей за это, словно именно полнота - свидетельство хорошего ухода. Большинство людей, особенно старшего поколения, неверно рассматривают полноту ребенка как некоторую гарантию (вроде счета в банке) против грозящих в будущем болезней и неприятностей.

Чтобы сливочное масло не почернело при обжаривании в нем пирожков, положите в него сырой картофель.

Православная страничка

Начался Великий пост

Прежде чем приступать к посту, надо очень хорошо продумать свой рацион питания.

Итак, что же можно употреблять в пищу во время поста? Конечно, самые желанные гости на столе в это время - это фрукты и овощи. Там наибольшее количество витаминов, минеральных веществ, необходимых нашему организму. Так что летом на вашем столе каждый день пусть будут салаты из свежих овощей, а зимой - квашеная капуста, соленые огурцы, морковь, свекла.

Едим мы во время поста и вареные и тушеные овощи. И помните, что совсем не обязательно ограничиваться одной картошкой да капустой. Все разнообразие фруктово-овощного мира открыто перед вами, не забывайте о кабачках, перце, цветной капусте, кукурузе, зеленом горошке. Чем разнообразнее - тем лучше. Можно варить и овощные супы, добавляя туда крупы - рис, перловку.

Очень важная составляющая постного стола - каши. Конечно, сваренные на воде, а не на молоке, и без добавления сливочного масла. Но это не значит, что каша обязательно будет невкусной. Помните, что существует множество дозволенных в пост продуктов, которые можно добавлять в кашу для вкуса. Это и изюм, и орехи, и морковка, и грибы, которые можно сочетать и с гречей, и с рисом, и с другими крупами.

Есть мнение, что, не употребляя мяса, яиц, молочных продуктов, человек лишает себя необходимого количества белка. Это так, но только в том случае, если вы неграмотно подойдете к посту. Не забывайте включать в свой рацион продукты, содержащие растительный белок, - и все будет в порядке. Это и грибы, и баклажаны, и бобовые, и соя. Не запрещаются в пост и хлебобулочные изделия, а в нестрогие постные дни - и растительное масло, и все многообразие рыбных продуктов.

Помните только о том, что переедать в пост нельзя ни в коем случае - даже если вы ограничиваетесь строго постными продуктами. Помните о том, что пост исключает любые злоупотребления - пряностями, острой, соленой, кислой, сладкой, жареной пищей. Лучше отдать предпочтение вареным блюдам, а также приготовленным на пару или в гриле. Пусть ваша еда будет разнообразной, но простой. И вы, конечно, сумеете почувствовать и оценить эту радость и святость самой простой пищи.

Конечно, на протяжении любого поста не разрешается употреблять мясо и любые мясопродукты, придется отказаться от птицы, яиц, молока и молочных продуктов - то есть сливочного масла, сметаны, творога, кефира, сыра, йогуртов и прочего. Нельзя употреблять и блюда, куда эти продукты входят в качестве компонентов, - например, майонез, в составе которого есть яичный желток. Рыба и рыбные продукты, как и растительное масло, разрешаются в нестрогие постные дни - и запрещаются в строгие.

Как же обойтись без растительного масла? Если у вас нет тефлоновой сковородки, придется в строгие постные дни отказаться от жареного. Салаты же вместо растительного масла можно заправлять, к примеру, слабым маринадом или лимонным соком, а летом можно обойтись и без заправки - ведь в свежих овощах достаточно собственного сока.

При этом следует иметь в виду, что после окончания поста к обычному питанию надо переходить постепенно и ни в коем случае не набрасываться сразу на жирное мясо, копченую колбасу, жареные антрекоты... Ни к чему хорошему это не приведет. Постепенно, день ото дня вводите в свой рацион небольшие количества продуктов животного происхождения - чуть-чуть сыра, чуть-чуть масла, а если это мясо, то небольшими кусочками, отварное или приготовленное на пару.

Помните, если вы придерживаетесь строгих предписаний в первые два дня Великого поста, то есть вообще отказываетесь от пищи, то после этого в течение двух дней не надо есть ничего соленого, желательно отказаться от подсаливания пищи и даже хлеб употреблять специальный, диетический, бессолевой. Не злоупотребляйте соленой пищей и сразу после поста.

Несколько капель свежего лимонного сока, добавленного к замороженным овощам и фруктам, придают им свежесть и сочность и улучшают вкусовые качества.

Напитки

КРЮШОНЫ

Крюшон - это слабоалкогольный прохладительный напиток, приготовляемый из смеси различных легких вин или шампанского, коньяка, рома с добавлением свежих или консервированных фруктов и ягод. Принципы приготовления крюшона и боуля очень близки. Происходит от французского слова "cruchon" - в переводе "кувшинчик". Процесс приготовления крюшонов довольно сложен, требует сноровки и небольшого практического опыта. Для начинающих рекомендуем особенно тщательно придерживаться рецепта.

КРЮШОН С АПЕЛЬСИНАМИ

Кожура 1 апельсина, вода - 1/2 стакана, белое вино - 6 бутылок, красное вино - 1 бутылка, сахар - 420 г.

Тонким острым ножом снять кожуру с апельсина и положить ее в стакан, наполненный до половины водой. Стакан накрыть блюдцем и оставить на 5 минут. В крюшонницу влить 6 бутылок белого и 1 бутылку красного вина, добавить экстракт из апельсиновой кожуры и необходимое количество сахара, чтобы на каждую бутылку вина приходилось по 80 г. Подать холодным.

КРЮШОН "СОЛНЕЧНЫЙ"

Апельсины - 6 шт., кусковой сахар - 400 г, коньяк - 250 мл, газированная вода - 0,5-1,0 л, пищевая краска.

Натереть кусковой сахар корками апельсина и положить в глубокую посуду. Удалив семена, добавить мелко нарезанную мякоть апельсинов, еще сок апельсинов (по желанию), коньяк и немного оранжевой пищевой краски. Выдержать смесь несколько часов на льду или в холодильнике. Перед подачей проверить сладость крюшона, добавить газированную воду.

КРЮШОН ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И КОНСЕРВИРОВАННЫХ ГРУШ

Апельсины - 4 шт., сахар - 400 г, груши консервированные - 1 банка, красное сухое вино - 3 бутылки, нарзан - 2 бутылки.

С двух апельсинов снять тертой цедру, не затрагивая белой шкурки. Два апельсина тщательно очистить от белой кожицы, нарезать тонкими кружками, удалить все зерна. Уложить в крюшонницу все нарезанные апельсины рядами, посыпая сахаром, поставить на несколько часов на холод. Груши нарезать мелкими (1 см) кубиками. Перед подачей налить в крюшонницу с апельсинами сок груш, добавить нарезанные груши и все залить красным сухим вином. Если нужно, добавить сахар и, перемешав, влить в крюшон нарзан, положить натертую апельсиновую цедру и лед.

АРБУЗНЫЙ КРЮШОН

Арбуз - 1 шт., красное десертное вино - 0,5 л, шампанское - 1 бутылка, апельсиновый сок - 0,5 л, лед.

Арбуз большого размера обмыть, срезать верхнюю часть, выбрать семечки, залить все вышепересленные компоненты в арбуз, положить сверху лед, закрыть срезанной верхушкой, поставить в холодильник на 1,5 часа. Затем разлить в крюшонницы.

КРЮШОН "АССОРТИ"

Шампанское - 320 мл, белое столовое вино - 320 мл, "Южный ликер" - 40 мл, коньяк "Украинский" - 40 мл, клубника - 160 г, сахар - по вкусу.

Смешать шампанское, белое столовое вино, "Южный ликер", коньяк, клубнику, в смесь добавить сахар по вкусу и полученный крюшон охладить.

КРЮШОН МАЛИНОВЫЙ

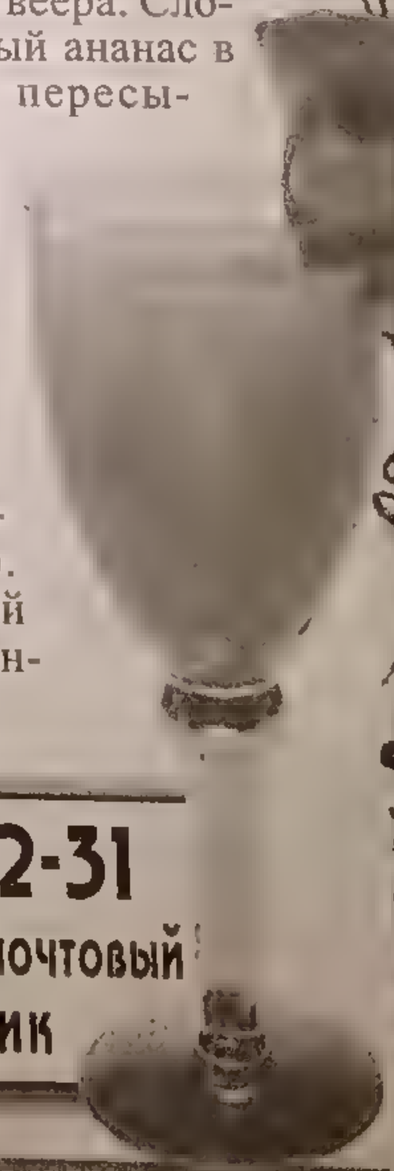
Малиновый сироп - 250 мл, белое вино - 1л, сок 1 лимона, газированная вода - 0,5-1,0 л.

Смешать вино, малиновый сироп и сок лимона. Поставить на 1-2 часа в холодильник или на лед. Перед подачей влить газированную воду.

КРЮШОН С АНАНАСАМИ

Ананас весом 600-700 г, сахарный песок - 400 г, шампанское - 2-3 бутылки, коньяк - 1 бутылка.

Ананас очистить от кожуры, нарезать поперек тонкими кружками, а затем каждый кружок разрезать на 4-6 частей, чтобы получился каждый кусочек в виде веера. Сложить нарезанный ананас в крюшонницу, пересыпая ряды сахарным песком, залить 1 бутылкой очень хорошего коньяка и поставить настаиваться на 1 сутки в холодное место. Перед подачей залить шампанским.



☎ 38-72-31
речевой почтовый ящик

Чтобы зеленый горошек при варке сохранял свой цвет, в воду надо добавить немного сахару.

Правильное питание

Сыр и брынза

Эти продукты могут служить приправой ко всем салатам, приготовленным овощам, мучным и крупяным блюдам и соусам, достойно завершая их вкус.

Конечно, сыр и брынза могут служить и самостоятельной едой, однако в обязательном сопровождении кислых фруктов, зеленых и некрахмалистых, а также крахмалистых овощей. Диетологи-натуропаты относятся к зрелым сырам весьма настороженно. Такие сыры трудно отличить от перезрелых, лежалых, в которых образуются продукты распада жиров и белков. Еще Авиценна приписывал (и, конечно, по тем же причинам) выдержанным сырам много вредных свойств (вплоть до образования камней в почках и желчном пузыре). Этим сырам все диетологи противопоставляют свежеприготовленные сыры из кислого молока и творога.

Деревенский сыр

Нагреть 1/2 л молока. Когда оно закипит, добавить 1/2 чашки йогурта, простокваши (или кефира - на худой конец), приготовленных накануне или за два дня до получения сыра. Довести до кипения (но не кипятить). Образовавшиеся сгустки отцедить через марлевый мешок и положить под гнет.

Легкий натуральный сыр

Довести молоко до кипения и добавить сок лимона. Молоко свернется. Остудив его, снова поставить на огонь. Когда четко обозначится граница между творогом и сывороткой, остудить смесь и отцедить через двойной марлевый мешок, а затем подвесить его, чтобы стекли остатки сыворотки.

Сливочный сыр

Сливки, прокисшие при комнатной температуре в течение 2 дней, вылить в марлевый мешок и отжать.

Домашний сыр

Подогреть молоко до умеренной температуры, а затем поставить в теплое место до полного скисания. Отцедить сыворотку. Слишком кислый творог можно прополоскать водой и снова отцедить, подвесив марлевый мешок, пока не стечет вся сыворотка. Положить под гнет. Подобные методы приготовления свежих сыров приняты у сыроедов, которые избегают значительной тепловой обработки продуктов.

Брынза

Французский десерт из сыра

Нарезать тонкими ломтиками 150-200 г любого сыра и 1-2 кисло-сладких яблока, добавить горсть орехов, лимонный, апельсиновый или грейпфрутовый сок. Подавать с поджаренным на сухой сковороде ржаным или отрубным хлебом.

Сыр, конечно, должен быть самым свежим. Если же все-таки его нужно хранить долгое время, то следует завернуть его во влажную салфетку, а лучше - поместить в небольшую кастрюльку с крышкой, а рядом с сыром положить кусочек сахара. Ну а рецепт очень хорош, как и все французские, когда кулинар не очень стремится удивить публику.

Сыр с творогом

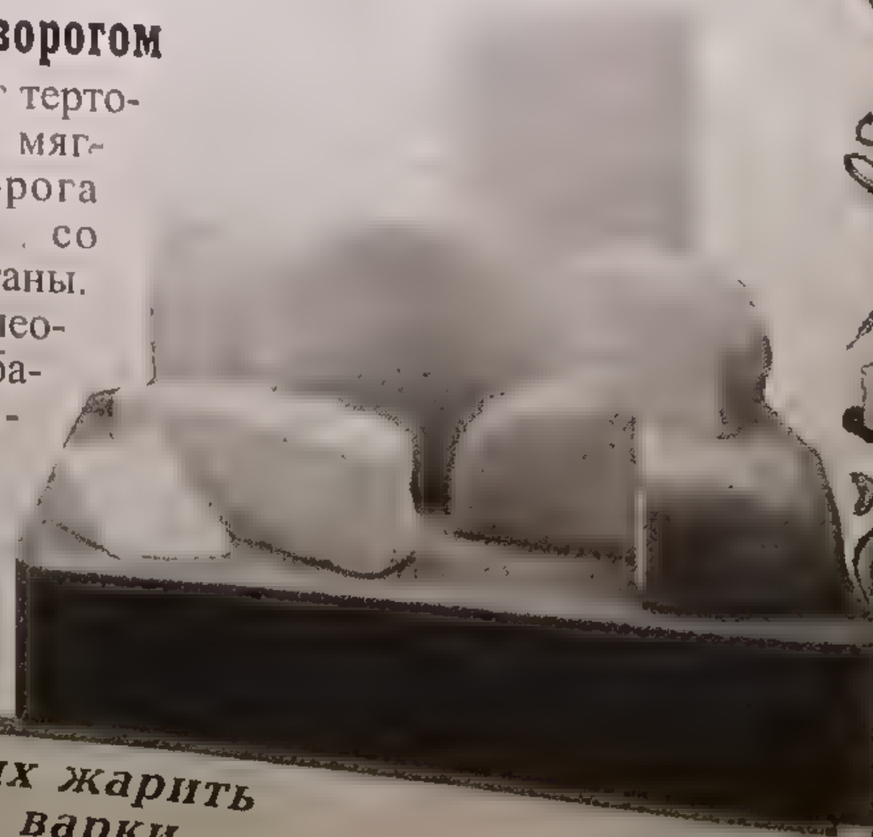
По 200 г тертого сыра и мягкого творога смешать со 100 г сметаны. Если сыр неострый, добавить немного соли. Подавать с зеленью, любыми овощами.

Сыр и творог - родственные молочные продукты. Это блюдо приведено здесь как "тамбур" между серией творога и серией сыра.

Праздничная закуска

Пучок мелко нарубленной петрушки и 4-5 долек измельченного чеснока смешать со 100 г тертого сыра. Посолить, поперчить, добавить сметану.

Сыр всегда можно заменить брынзой или любым другим рассольным сыром - чанахом, сулугуни и т. п. Такие сыры содержат много соли, и от нее приходится избавляться даже не ради пользы, а чтобы их вообще можно было есть. Диетологи-классики обычно рекомендуют тонкие ломтики брынзы заливать на некоторое время кипятком. Однако это малоэффективно: свернувшиеся белки делают брынзу подобной резине, не говоря уже о потере ценных пищевых свойств. А между тем есть способ вымачивания брынзы, при котором сохраняются и ее польза, и естественный вкус.

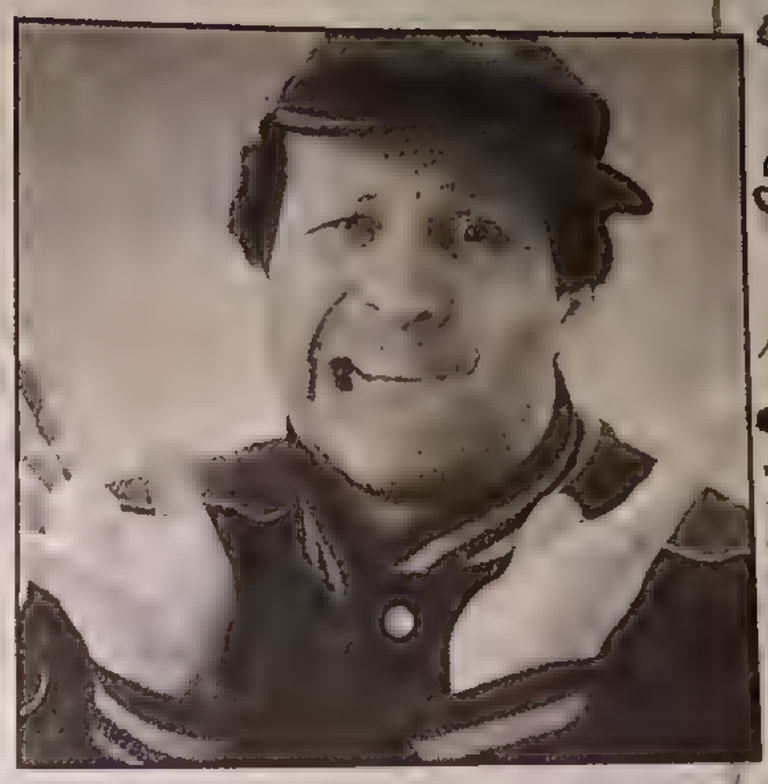


Говяжьи почки, если их жарить без предварительной варки, становятся жесткими.

О здоровье

ХОРОШО-ТО ХОРОШО!

Немцы сожалеют, что употребляют много пива, испанцы напуганы своей приверженностью к сексу, англичане недовольны собой из-за любви к шоколаду, итальянцы раскаиваются в том, что пьют много кофе, а мы, русские, что пьем вовсе не кофе. Ученые считают, что подобный комплекс вины очень вредно сказывается на общем самочувствии, так что от него следует всячески избавляться.



АЛКОГОЛЬ

За. Многочисленные исследования показывают, что умеренное потребление алкоголя значительно полезнее, чем полный отказ от него. Ученые пришли к выводу, что самый полезный напиток - красное вино. Три-пять стаканов вина в день сокращают опасность заболеваниями разными болезнями, в том числе связанными с сердцем.

Против. В короткой перспективе алкоголь угнетает центральную нервную систему, замедляет реакцию и ослабляет рассудок. В долгой перспективе повышается кровяное давление, может увеличиться риск заболевания печени, появления язвы желудка и некоторых видов рака. В алкоголе мало питательных веществ.

ШОКОЛАД

За. Содержит кофеин и теобромин - стимуляторы, повышающие внимание, а также фенилэтиламин, который увеличивает уровень содержания в мозге химического вещества серотонина, отвечающего за хорошее настроение. В высококачественном черном шоколаде много необходимых для организма веществ: железа, магния и калия.

Против. В 100 граммах шоколада - 500 калорий, треть из которых - жиры. Стимуляторы могут мешать сну, если съесть шоколад поздно вечером.

САХАР

За. Перерабатывается в энергию быстрее, чем другие продукты питания, поэтому не откладывается в виде жира. Исследования показали: сахар дает быстрое ощущение сытости, что препятствует перееданию. Употребление сахара на завтрак, по мнению английских ученых, обостряет умственную деятельность в первой половине дня.

Против. Разрушает зубы. В сахаре нет полезных питательных веществ.

ОТДЫХ: ПРОСМОТР ТЕЛЕПРОГРАММ И ВИДЕО

За. Снижает кровяное давление, уровень гормонов стресса адреналина, норадреналина и кортизола, которые могут вызвать разные заболевания.

Против. Мало затрачивается энергии, что может привести к ожирению.

МЯСО

За. Прекрасный источник протеина, витамина В и необходимых минеральных веществ.

Против. Покрывает четверть ежедневного количества жиров.

СЫР, СЛИВКИ, МАСЛО

За. Эти продукты богаты кальцием и витамином Д, что препятствует остеопорозу - заболеванию костей, которым страдает треть женщин старше 60 лет.

Против. Масло, состоящее практически целиком из жира, содержит много калорий (200 на 30 г). В этих продуктах много сатурированных жиров, которые приводят к потери гибкости сосудов, в результате чего возникают болезни сердца.

ТАБАК

За. Содержит никотин, являющийся транквилизатором и стимулятором. Табак улучшает пищеварительный процесс.

Против. Табак - одна из главных причин появления рака, болезней сердца. Повышает риск заболевания остеопорозом, особенно у женщин.

КОФЕ, ЧАЙ

За. Содержат возбуждающий кофеин. В чае есть танин и другие вещества, препятствующие болезням сердца.

Против. Эти стимуляторы мешают сну и отдыху. Кофеин остается в крови 6 часов, поэтому выпитая в 18.00 чашка чая или кофе оказывает влияние до 24.00.

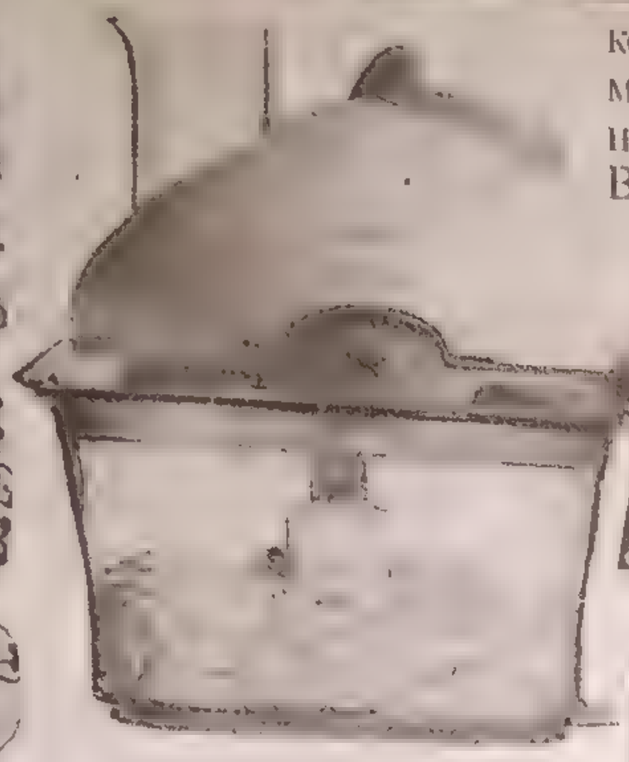
«РАССКАЖУТ» НОГТИ

При внимательном рассмотрении ногтей каждый может обнаружить "предупредительные" знаки, указывающие на болезни или перегрузки, которые могут быть вызваны нарушением обмена веществ, экологической ситуацией, психологическими факторами.

Если не в порядке щитовидная железа, ногти становятся ломкими, слоятся и трескаются. Помимо этого появляются усталость, нервозность, слабость и другие общие нарушения. Врач с помощью анализа крови может определить точную причину недуга и назначить лечение. К ломкости ногтей также может привести частое использование в быту синтетических моющих средств, масел, бензина, растворителей. Избежать этого могут резиновые перчатки, а также мягкое мыло и крем для рук, содержащий глицерин. Здесь помощь окажут лекарственные препараты, содержащие цинк.

Почки доводят до кипения, воду сливают, промывают, и затем варят 1-1,5 часа при слабом кипении, а затем снова промывают холодной водой.

Советы хозяйкам



Кухонные КОМБАЙНЫ

Сутью комбайна и его основным преимуществом во все времена считалось то, что он объединял в себе сразу несколько приборов: миксер, овощерезку, соковыжималку, кофемолку, мясорубку. Приобретать все эти приборы по отдельности дело более хлопотное и накладное. В качестве недостатков комбайна называется, как правило, суть комбинирование: комбайн нужно достать, собрать, разобрать, вымыть, высушить и опять собрать.

Многофункциональный нож-измельчитель, чье название говорит само за себя, имеется в комплекте у всех комбайнов и заслуживает отдельного упоминания. При помощи этого ножа можно приготовить мясной или рыбный фарш (мясо или рыбу нужно предварительно порезать на кубики), мелко нашинковать овощи или фрукты, нарезать сыр, приготовить овощное пюре, измельчить орехи, лед, вымешать тесто. Причем сначала нужно надеть нож, а затем класть в чашу продукты, а не наоборот. Будьте осторожны - нож очень острый!

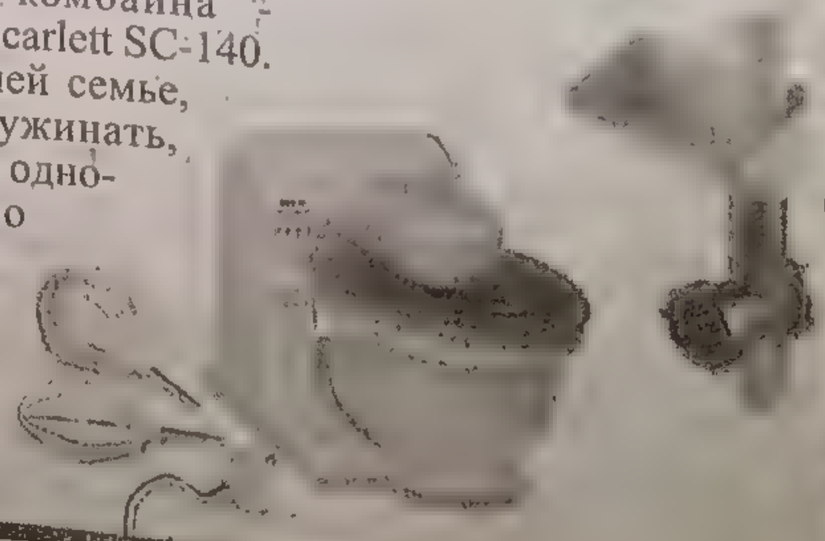
Овощерезка у классических комбайнов обычно представляет собой набор специальных дисковых насадок с терками или диск со сменными лезвиями. У Bosch дисковые ножи оказались цельнометаллическими и двусторонними. В комплекте - диск-нож для нарезывания продуктов на ломтики (толстые или тонкие), и два диска-терки для шинковки (мелкое, среднее и крупное шинкование). А вот диска для нарезания "брусочком" не оказалось, к сожалению. Понравилось нашему эксперту то, что отверстие для подачи продуктов двойное, с разным диаметром отделений. Можно, например, аккуратно нарезать огурец кружочками. Получаются красивые ломтики, каждый с зеленым ободком кожуры. "Внешний вид блюда - очень важен!"

Следующие насадки у нашего комбайна - крюк для вымешивания теста и венчик для взбивания, который напоминает карусель: он не только движется по окружности чаши, но и вокруг собственной оси. Далее к чаше прилагалась группа насадок для приготовления пюре. В чашу вставляется специальная пластиковая чаша с отверстиями, затем одевается пластиковая лопасть, сверху пластиковый же ободок, предохраняющий от разбрызгивания пюре. Все это накрывается крышкой, и вперед. Оперируя толкателем, пропихиваете картошку, и моментально получается пюре, пышное, мягкое, а не клейстер, как бывает при приготовлении именно картофельного пюре при помощи ножа-измельчителя. Следующая группа насадок - соковыжималка. Последовательно (как и в случае с пюре) вставляется чаша с мелкими отверстиями, затем защитный ободок, и, наконец, крышка с толкателем. Позволим дать совет. Не старайтесь выжать сок из семечек овощей и фруктов: он не вкусный и не всегда полезный! Засовывая в соковыжималку (в любую) овощи и фрукты с косточками, вы рискуете моментально испортить полезный бытовой прибор! Далее шла симпатичная насадка - соковыжималка для цитрусовых, состоящая, слава Богу, из одной части.

Еще один представитель классического кухонного комбайна - комбайн Scarlett SC-140. Если Вашей семье, чтобы поужинать, не нужно одномоментно 3 килограмма пюре на гарнир, то Вам вполне будет достаточно этого небольшого и симпатичного комбайна. В комплект входят: емкость для смешивания, насадки-диски для нарезания овощей, многофункциональный стальной нож и пластиковый нож для смешивания.

Комбайн располагает двумя скоростными режимами и опцией "пульсовый режим работы". Многофункциональный нож, как у прочих, - очень острый, очень стальной и опасный. Нож для взбивания назван ножом явно по недоразумению, ибо представляет собой вращающийся пластиковый диск.

"Домашний Технопарк"



Вымя перед варкой вымачивают в холодной воде 5-6 часов, а сердце - 1-2 часа.

Кулинарный гороскоп

Все Ваши приятели, друзья и родные впали в полную апатию, а Вам, напротив, хочется активно действовать. Что ж, выход есть! Если Вам хочется совместить свой досуг с унылым окружающим миром, устройте себе активный отдых: например, вытащите друзей на невинную прогулку в парк. Пусть тихо прохаживаются по аллеям, а Вы, взяв все необходимое, устройте лыжную пробежку!

Начало недели принесет Вам нечто неожиданное, и Ваши финансы окажутся под угрозой. Будьте внимательнее, расходуя деньги. Вас ожидает новое знакомство, весьма перспективное во всех отношениях. Стоит приложить максимум усилий для реализации давно задуманного, особенно, если это касается предстоящего отдыха. Берегите здоровье.

Тщательно обдумывайте все решения, стараясь трезво смотреть на жизнь. Возможно, на этой неделе перед Вами встанет со всей остротой проблема выбора. Не стесняйтесь спросить совета у близких Вам людей, правда, отнеситесь к ним (советам) критически. Не отказывайте в помощи нуждающимся, даже, если эти люди не очень близки Вам. Соблюдайте диету!

Ваша ревность не доведет Вас до добра. Поводы для волнения у Вас, конечно, есть, однако, Ваше поведение не совсем верно. Возможно, стоит выработать другую тактику, которая даст Вам давно желаемый результат. Вечерние прогулки пойдут Вам на пользу: улучшат сон, укрепят нервную систему, разнообразят Ваш досуг. Принимайте перед сном теплую ванну.

Ваше чувство юмора великолепно: не зря Вас считают душой компании. Если же на душе грустно, много проблем, Ваши друзья и просто знакомые обращаются именно к Вам. Ведь только Вы способны хорошей шуткой снять напряжение, только Вы можете по-настоящему утешить, помочь взглянуть на этот суровый мир с улыбкой. Но не стоит забывать: обидчивых людей много. Будьте аккуратны. Ешьте меньше мучного, тщательно жарьте мясо.

На этой неделе, вполне вероятно, Вас ожидает новая и весьма интересная работа. Предложение поступит от начальства, быть может, в весьма экзотической форме. Не стоит отказываться сразу, так и не поняв в чем суть. Попросите пару дней на размышления. Не стесняйтесь позвонить старым знакомым, компетентным в данном вопросе. Внимательнее отнеситесь к вопросу собственного питания, поменяйте диету.

Новая неделя принесет Вам невероятную удачу в финансовых вопросах, велика вероятность повышения зарплаты или получения наследства. Самое правильное - потратить деньги на благоустройство Вашего семейного очага. Удачными будут как мелкие, так и крупные покупки. Позвоните старым друзьям, они давно ищут Вас. Избегайте строгих диет, особенно это касается людей с больным желудком.

Похоже, Вы окончательно запутались не только в окружающей Вас действительности, но и в себе. Вам во что бы то ни стало надо провести хотя бы пару дней в одиночестве и основательно подумать о том, чего же Вы все-таки хотите от жизни, от окружающих Вас людей, что можете предложить им взамен. Возможно, Вам стоит сменить круг общения, поменять вид деятельности? Не забывайте пить витамины!

Ваше начальство не очень довольно Вами, возможно, Вам стоит проявить больше фантазии, энтузиазма, а, быть может, Вам просто надоела эта работа?! Будьте внимательны к своему здоровью, особенно это касается автолюбителей. В середине недели Вам предстоит новое знакомство, которое, вполне вероятно, может перерасти в серьезные отношения. Пейте кисель, ешьте апельсины, хорошо прожаренную рыбу.

Кажется, все идет, как по маслу. Однако, не стоит расслабляться. Все, что происходит сейчас лишь плод Ваших прошлых усилий. Будьте предусмотрительны и продолжайте столь же активно действовать. Могут возникнуть незначительные конфликты в семейных отношениях, постарайтесь как можно быстрее разрешить их. Возможно, в чем-то придется уступить. Не злоупотребляйте молочными продуктами.

Все было бы ничего, но, похоже, Вы зашли на чужую территорию, пора это признать. Самое лучшее - тихо и мирно удалиться, иначе могут возникнуть крупные проблемы, которые повлияют на всю Вашу дальнейшую жизнь. Возможны осложнения в денежных делах. Самое тяжелое испытание предстоит Вам на личном фронте, но это неизбежно. Верьте в лучшее.

Эта неделя - одна сплошная тайна. Вам стоит быть аккуратнее, не доверять случайным людям. Не выдавайте чужие секреты, не рассказывайте кому бы то ни было свои. Это чревато неприятностями. Возможно, всплывут старые, давно забытые дела. Не стоит бояться, просто будьте осмотрительны. Вероятны приятные сюрпризы от близких людей. Не злоупотребляйте жареным.

Моя кухня

№7(99)

Медовая ферма | Работа в запарке | Лакеи на задке кареты | Военная разведка Гитлера | Бронзовый подсвечник | Повозка на ипподроме | Успех в сражении | Черные дни календаря | Подъемник в багажнике | "Поцелуй" змеи | Глава в Коране | Жмых | "Гол фехтовальщика | Бункер суслика | Лицемерный святоша | Огневое укрепление | Рука (стар.) | Сыщик (разг.) | Сбор информации | Вертлявая рыбешка | Папиросы с джигитом | Хлеб лепешкой | Волкянки | Штаны | Кивок зимней удочки | Недобитая дичь | Канцелярист на Руси | Крымская крепость белых | Приверженец крайних мер | Нужен при стрельбе лежа | Их принимает акушер | Хвостушка в космосе | Судья на ринге | Точильный брусок | Грузин в Китае | Ткань в рубчик | Пугало | Повар на флоте | Минеральный пласт | Газетный ларек | Жар страсти

Сканворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»

Латвия, Литва и Эстония получили приглашение вступить в НАТО

В.Путин ответил на вопросы граждан в прямом эфире

Электронные письма можете направлять по адресу: moja-kuhnya@bk.ru

Издатель. ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции. 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, комн. 904.
Почтовый адрес: 430000, г Саранск, главпочтамт, а/я 5
Подписной индекс 15955
Тел (8342) 24-45-46 24-81-90
E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»: г. Пенза, 440052, ул. Гоголя 51/53.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Заказ 1107 Тираж 32600
Дата выпуска номера 23.02.2004 г. *Цена свободная*
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-15859
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс". Тел.. (8-834) 24-45-46.

В газете использованы материалы поисковых систем Интернета Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материала.

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ С.29

Моя кухня

Тираж 32650

№8(100)

Очищающая диета
с. 4

Овощные котлеты
с.8

Спок о питании детей
с.25

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

Иванушки:
«Салат с крекерами»

Гороскоп, сканворд, анекдоты

Читайте в номере:

ЗАКУСКИ

Салат из крабовых палочек с.4
Салат «Морковочка» с.11
Сандвич с тунцом с.12
Копенгагенский салат с.13
Датский салат из макарон с.13
Омлет с помидорами с.13
Салат с крекерами с.17
Салат из вареных овощей с.19
Салат «Овощной» с.22
Сырный салат с.22

НА ПЕРВОЕ

Суп с яйцом с.4
Суп с домашней лапшой с.5
Гороховый суп с хвостом с.14
Хлебный суп с.18
Суп фасолевый с тофу с.18
Суп соевый с.18
Суп-пюре с томатом с.18
Итальянский фасолевый суп с.19
Томатная окрошка с тофу с.21

НА ВТОРОЕ

Куриные ножки, фаршированные с.4
Филе «Мечта» с.4
Каша гречневая с печенью с.6
Котлеты с тыквой с.8
Котлеты с грибами с.8
Котлеты овощные с.8
Котлеты с творогом ..... с.
Каша гречневая с мозгами с.1
Треска по-бенгальски с11
Спагетти в сырном соусе ..... .11
«Мясное полено» с.12
Калья из курицы с.13
Плов из гречки с.14
Ленивые вареники с.14
Картофель по-княжески с.18
Курица фри с пивом с.21
Мясо птицы праздничное с.21
Шишки из рыбы с.22

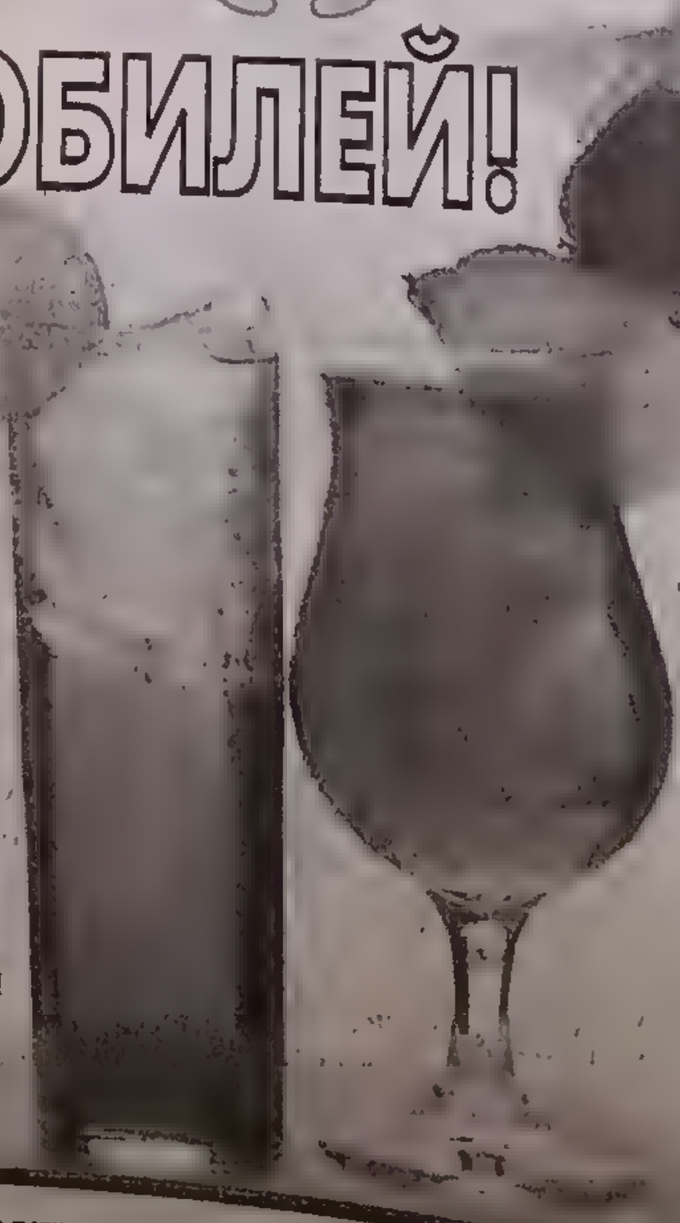
НА СЛАДКОЕ (ВЫПЕЧКА)

Торт медовый с.4
Вафли ореховые с.10
Грильяж ореховый с.16
Колбаска из ирисок с.16
Шарлотка с яблоками с.22
Сладкая пышка с.24
Творожная булка с.24
Скороспелые ватрушки с.24

НАПИТКИ

Крюшон «Валери» с.14
Крюшон «Олимп» с.19
Шампанское с лимонным соком с.22
Коктейль «Подснежник» с.22
Глинтвейн по-болгарски с.27
Глинтвейн с желтком с.27

У нас - ЮБИЛЕЙ!



Уважаемые читатели! Вы держите в руках сотый юбилейный номер газеты «Моя кухня». С самого начала газета постоянно претерпевала какие-либо изменения (надеемся, что в лучшую сторону). Мы вводили новые рубрики, затрагивали новые темы. В последнее время газета стала обращать больше внимания на здоровый образ жизни и правильное питание. Не забываем мы и про ежедневное меню: держа в поле зрения нашу кулинарную газету, вы сможете приготовить на кухне и закуски, и первые, и вторые, и третьи блюда, а также порадовать любимых людей оригинальными и в то же время простыми в исполнении рецептами.

Но самое главное, наверное, то, что если бы не было вас, дорогие наши читатели, то без вашей поддержки этот юбилей не состоялся бы. Так что пожелаем и себе и вам:

Желаем
самого красивого,
Самого счастливого:
Здоровья - шоколадного,
Веселья - виноградного,
Жизни - бесконечной,
Молодости - вечной,
Улыбки - земляничной!
И жить будет легче.

Дрожжевое тесто получится мягким и воздушным, если добавить в него вареный остывший картофель, натертый на мелкой терке.

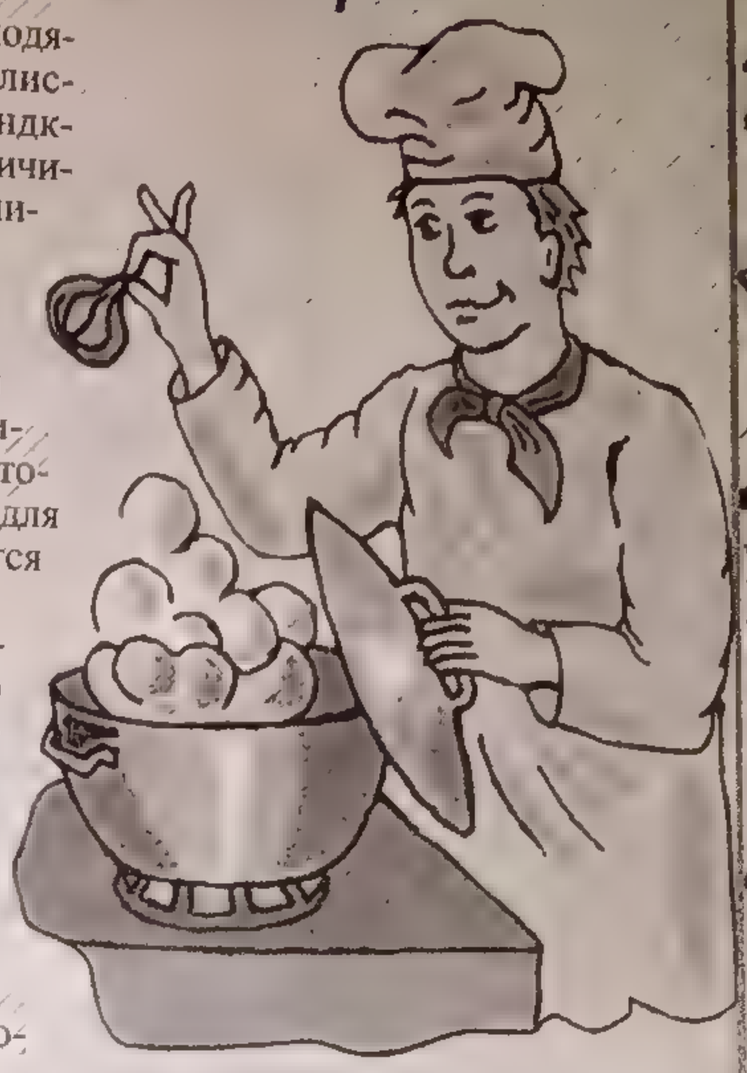
Всякая всячина

Повара уволили за мастерство

Шеф-повар в шведском городке Эрншельдсвик, в 380 км к северу от Стокгольма, стал жертвой своего кулинарного мастерства. Повар Ричард Норбек, арендовавший кафе в течение шести лет у местной машиностроительной компании АБЕ, был страшно удивлен, когда ее руководство отказалось продлить с ним контракт. В полученном Норбеком уведомлении прямо говорится, что его искусство создает "большие проблемы для сотрудников предприятия". Приготовленные им блюда, по выражению авторов документа-отказа, привлекают слишком много людей в заведение, которое призвано обслуживать в первую очередь представителей компании.

"Наши специалисты жалуются на то, что тратят слишком много времени в очереди, а потом еще и не могут выбрать подходящее место, - пояснил журналистам менеджер АБЕ Курт Лундквист. - Число гостей кафе увеличилось в несколько раз, что значительно превышает возможности заведения". По версии Лундквиста, поварское искусство Норбека стало слишком "обременительным для машиностроительного бизнеса, которое производит оборудование для установки труб и не занимается кулинарным делом".

А гости буквально повалили в кафе, меню которого, по свидетельству самого шефповара, "отличает хорошее качество традиционных шведских блюд и приемлемые цены". "Посторонним" посетителям очень даже пришлись по вкусу традиционные шведские блины, гороховый суп и свиные отбивные...



Фруктовый секс моднее

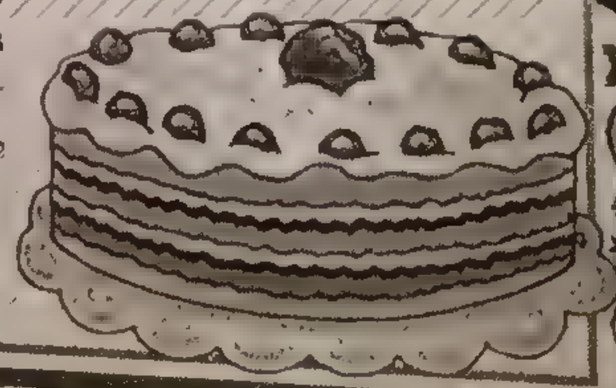
Парочки, поглощающие много клубники и бананов, гораздо больше других склонны к любовным игрищам. Как показал опрос, проведенный компанией "Саре", фруктовые разжигатели сладострастия опередили по популярности шоколад, мороженое и даже устриц. По данным того же опроса, усилению сексуальных настроений среди населения в особенности способствует виноград.

Исследование показало, что женщины, равно как и мужчины, проявляют большую готовность к занятиям сексом, подзаправившись легкой фруктовой закуской.

Размазывание бананов по поверхностям тел, макание виноградин в жидкий шоколад, предварительно залитый в пупок, и совместное эротическое поглощение клубнички - вот самые распространенные среди общественности сексуальные забавы, связанные с фруктами. 41% опрошенных пар сказали, что используют фрукты во время занятий любовью, и в большинстве случаев делается это потому, что всем давно опостылели традиционные шоколад, сливки и мороженое. 54% подтвердили, что съев фруктов больше обычной нормы, они тут же чувствуют прилив сексуальной энергии. Треть опрошенных утверждали, что фрукты усиливают их либидо как минимум в два раза.

Постный торт

Специально к Великому посту специалисты лаборатории МУП "Екатеринбургский хлебокомбинат" разработали рецепт постного торта. В торте "Славянский" отсутствуют продукты животного происхождения. Их заменяют растительные жиры и масла, что не мешает православным екатеринбуржцам поставить его на стол и в праздники. Хлебопеки отмечают, что во время поста верующие могут смело употреблять такие виды хлеба, как "Крестьянский", "Чусовской", "Ржаной диабетический", и выпекать из дрожжевого теста производства хлебокомбината, потому что они также изготавливаются из продуктов растительного происхождения. Перечень постной выпечки с наступлением поста будет вывешен во всех магазинах, торгующих хлебобулочными изделиями. Кроме хлеба, в него войдут батоны, баранки, сушки и некоторые виды пряников.



Птицу лучше хранить в металлической посуде, предварительно выпотрошив, вымыв и обсушив.

Рецепты читателей

Суп с яйцом

Излишества и переедание сегодня противопоказаны. Предлагаю приготовить легкий и вкусный суп.

Элла Смехова, г. Москва

Налейте в кастрюлю около 2 л воды, вскипятите ее, положите в кипящую воду очищенную картофелину и полчашки риса. Пока рис и картофель варятся, приготовим заправку. Сварите вкрутую яйцо. Потрите на крупной терке 1 луковицу и 1 морковку. Яйцо очистите от скорлупы и разомните вилкой. Смешайте с тертыми овощами и слегка обжарьте на растительном масле, пока морковка не станет мягкой. Сваренную картофелину выньте, разомните и положите обратно в кастрюлю. Заправку положите в суп, хорошо размешайте и немного поварите на слабом огне. Суп получается не только вкусный, но и очень красивый, нарядно-золотистого цвета.

Филе "Мечта"

Это блюдо для тех, кто любит и умеет готовить мясо.

Мария Семенова, г. Москва

Вырезку нарезать порциями, как на отбивные. Хорошо отбить, посолить, поперчить, смазать горчицей. Положить тонкие пластинки сыра и завернуть. Запанировать дважды в взбитых яйцах и сухарях. Жарить во фритюре. Подавать с сырными палочками (брусочки голландского сыра запанировать в муке, смочить в взбитых яйцах, обвалять в сухарях и обжарить в постном масле), горошком, корнишонами, морковью отварной, майонезом.

Салат из крабовых палочек

Существует много салатов с крабовыми палочками. Я обычно делаю вот такой.

Алина Тутова, г. Рязань

На пачку крабовых палочек 4 вареных яйца, пучок зеленого лука, майонез.

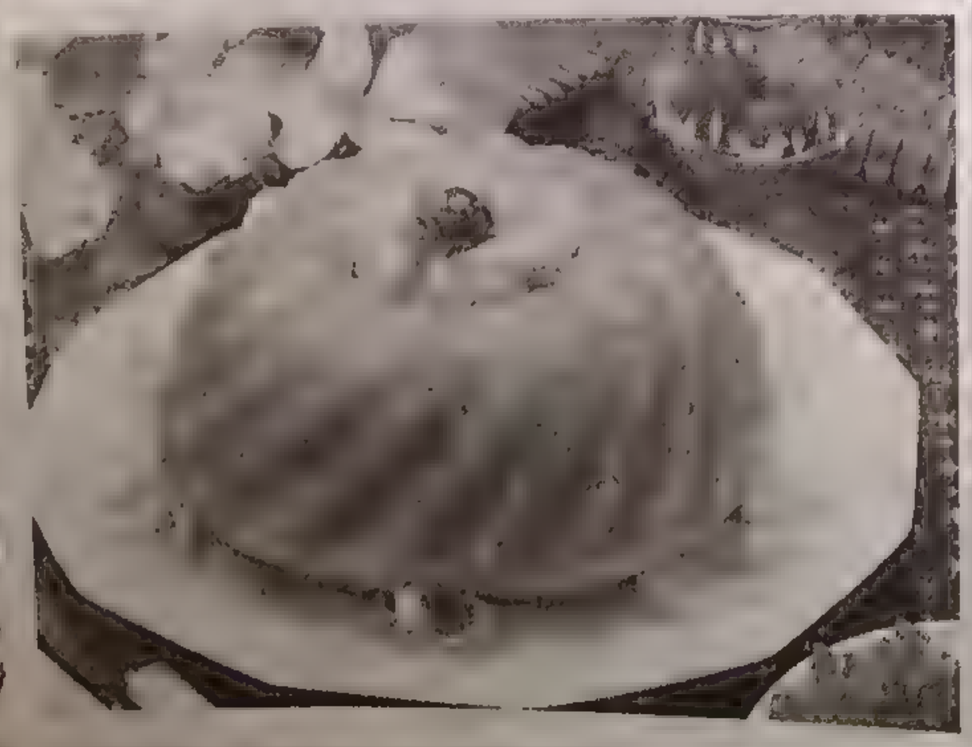
Крабовые палочки, яйца и лук - все мелко порезать. Перемешать, добавить майонез, можно поперчить по вкусу.

Куриные ножки, фаршированные

Покупая окорочка для этого блюда, обратите внимание на то, чтобы кожа на них была целой. А в остальном - успеха и приятного аппетита!

Наталья Рогозина, г. Вологда

С ножки курицы (с бедром) снять аккуратно кожу. Мясо очистить от костей, порезать на мелкие кусочки, добавить по вкусу сыр, зелень, специи, грибы (полуготовые), в общем, кому что нравится. Посолить и поперчить по вкусу. Тщательно перемешать и положить внутрь кожи, зашивая где необходимо швы. Готовить надо либо в духовке, либо тушить на сковородке.



Торт медовый

Меня часто спрашивают, как готовить медовый торт. Отвечаю: вот так!

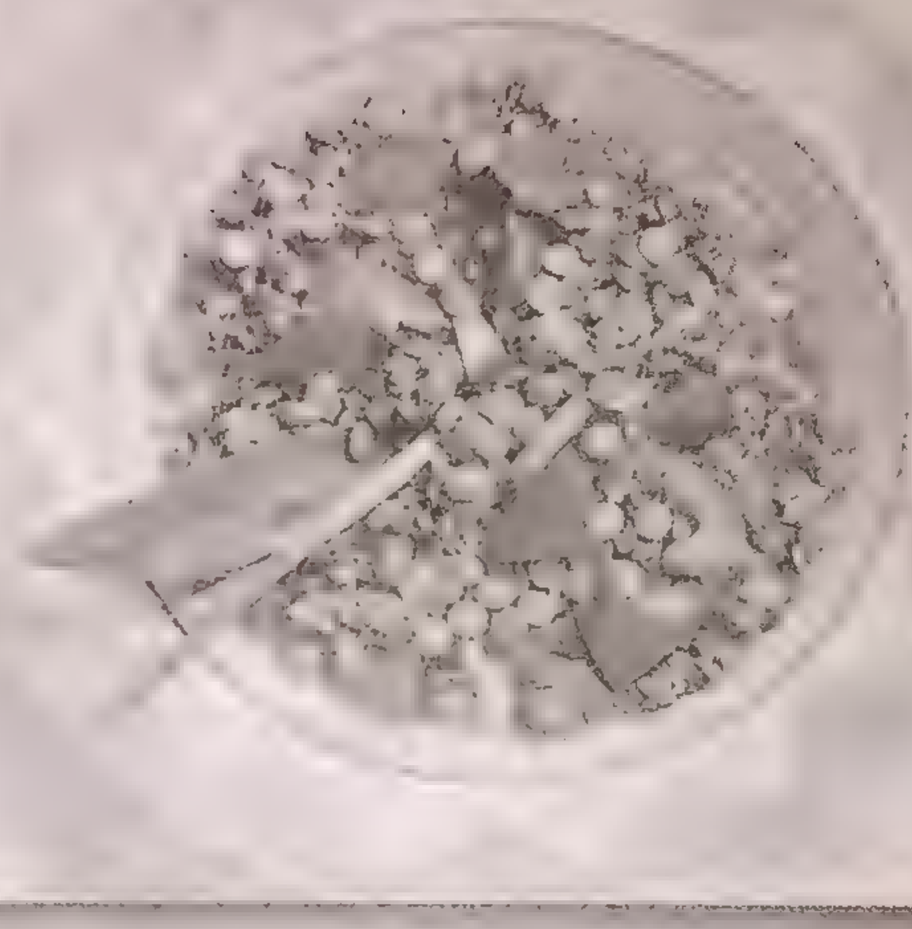
Анна Полипова, г. Москва

Перемешать 2 яйца, 1 стакан сахара, 200 г маргарина. Отдельно 2 столовые ложки меда с 1 чайной ложкой соды смешать и поставить на очень маленький огонь (или водяную баню), помешивая, разогреть. Потом все смешать и добавить постепенно 3 стакана муки. Хорошо вымешать тесто, разделить на несколько частей, чтобы выпечь тонкие коржи. Взбить крем из 500 г сметаны и 1 стакана сахара. Остывшие коржи смазать кремом, обмазать с боков и поставить на 2-3 часа пропитываться.

Свое мнение о газете вы можете высказать в любое удобное для вас время по ***речевому почтовому ящику****, номер которого* ***38-72-31*** *(для иногородних - код г. Саранска 834-2).*

На первое

ГОРОХОВЫЙ СУП



Суп гороховый

Говяжьи кости - 1 кг, соль - 1 ч. л., суповая зелень - 1 пучок, лавровый лист - 1 шт., белый перец - 10 зерен, зеленый горошек (очищенный) - 450 г (1 кг стручков), сливки (10%-ой жирности) - 250 мл, яйцо (желток) - 2 шт., петрушка - 1/2 пучка, жирного свежего сыра (с чесноком) - 100 г.

Кости вымыть, опустить в кипящую воду и бланшировать 3 минуты, вынуть, кастрюлю сполоснуть, чтобы в ней не осталось мелких осколков. Кости залить 1,5 л подсоленной воды и поставить варить, периодически снимая пену. Суповую зелень очистить, вымыть и крупно нарезать. Выложить к костям с лавровым листом и зернами перца и варить в открытой посуде на слабом огне 1 час. Бульон процедить и снова варить, выпаривая до половины. Горох варить под крышкой в подсоленной воде 15 минут. Из половины гороха приготовить пюре. Выложить пюре в суп. Половину сливок взбить с желтком, смешать с супом и остальным горохом, продолжать нагревать не доводя до кипения. Петрушку вымыть, обсушить и нарезать. Свежий сыр смешать со сливками. Суп разлить по тарелкам, в середину каждой положить ложечку сырных сливок и посыпать петрушкой.

Гороховый суп XIX века

Сухой горох, ореховое или маковое масло, вода, малосольные огурцы.

Разварив простого сухого гороху (сколько потребно) и протерев его сквозь редкое сито, поджарить в кастрюле с ореховым или маковым маслом; потом разведи кипяченою водою, положи туда же искрошенных малосольных огурчиков и прокипяти хорошенько.

"Кухмистер XIX века", 1854

Суп с домашней лапшой

Горох (сушеный желтый) - 500 г, лук репчатый - 3 шт., белый гриб (сушеный) - 3-4 шт., корень сельдерея - 1 шт., домашняя лапша - по вкусу, лавровый лист - по вкусу.

Отварить желтый сушеный горох. Воды должно быть немного, чтобы к концу варки горох полностью разварился, и получилось густое пюре. Обжарить в растительном масле мелко нарезанные луковицы и переложить в кастрюлю с горохом. Отварить 3-4 больших белых сушеных гриба, мелко нарезать и также добавить в горох вместе с грибным отваром. Белый корень сельдерея нашинковать тонкой соломкой или измельчить на крупной терке, положить в кастрюлю с подготовленными для супа продуктами, влить необходимое для желаемой густоты супа количество крутого, подсоленного по вкусу кипятка и проварить суп до готовности сельдерея на среднем огне, не допуская сильного кипения. Приготовить отдельно домашнюю лапшу, добавив в тесто при замешивании подогретое растительное масло (лучше горчичное). В конце варки супа добавить нужное количество лапши, лавровый лист, проварить не более минуты и убрать огонь. Дать супу настояться 10-15 минут, накрыв кастрюлю крышкой и укутав полотенцем. Подать горячим со свежим ржаным хлебом.

Гороховый суп с перловой крупой

Вода - 1 л, горох - 1 стакан, перловая крупа - 1 ст.л., морковь - 1/2 шт., лук репчатый - 1/2 шт., петрушка (корень) - 1/2 шт., растительное масло - 1 ст.л., зелень, соль - по вкусу.

Горох замочить на ночь в холодной воде и, добавив промытую перловку, поставить в этой же воде вариться. Морковь, лук и петрушку нарезать маленькими кубиками, обжарить в масле и соединить с горохом, когда он будет наполовину готов. Посолить и посыпать зеленью.

Мясо дольше сохранится если его залить молоком или ошпарить кипятком с небольшим количеством соли.

На второе

ПОЛЕЗНАЯ "ЧЕРНАЯ" КАША

Всем с детства знакома так называемая "черная каша". Хотя гречка и пришла к нам, с одной стороны, из Азии как "татарка", а, с другой стороны - из Греции как "греческий злак", она настолько прижилась, что стала исконно русским злаковым блюдом.

С давних времен она, наряду с ржаным хлебом, была для русского народа главным продуктом питания. Гречка издавна была и основой русского солдатского стола. За особые питательные свойства и энергонасыщенность А. Суворов назвал ее богатырской, а крестьяне сложили поговорку: "Не страшен мороз, что на дворе трещит, коли гречневая каша в печи стоит".

Этот злак отличается мягкостью, хорошим вкусом, калорийностью - он является полноценной заменой мяса. Все это благодаря высокоценным, хорошо растворимым и усваиваемым белкам гречихи, высоким диетическим качествам, содержанию железа, кобальта, калия, фосфора, йода, меди, цинка, бора и других микроэлементов. Витаминов группы В, лизина и метионина в гречихе больше, чем в других крупах. Большое количество железа в гречихе позволяет использовать ее для лечения анемии. В состав гречневой крупы входят и органические кислоты - лимонная, щавелевая, малеиновая, яблочная. Много в гречихе фолиевой кислоты (она стимулирует кроветворение, повышает выносливость.

Шаньги

Каша гречневая - 250 г, творог - 250 г, масло - 10 г, яйцо - 1 шт.

Приготовить кислое не сдобное тесто. Сварить вязкую кашу, добавить масло, охладить, добавить яйцо, хорошо размешать. Добавить творог. Раскатать лепешки, на середину положить подготовленную начинку, края загнуть, положить на смазанный маслом лист и запечь в печке. Подавать горячими, со сметаной. Сметану подают отдельно в соуснике.

Каша гречневая "витаминная"

На 1 стакан ядрицы - 2 моркови, 1 луковица, 1 стакан измельченных листьев подорожника, 2 стакана воды, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Гречневую крупу перебрать и промыть. Морковь и лук очистить, промыть и мелко нарезать. Листья подорожника промыть и нарезать соломкой. На дно кастрюли уложить половину подготовленной моркови, подорожника и лука, насыпать на них ровным слоем промытую гречневую крупу, а на нее - оставшийся подорожник, лук и морковь.

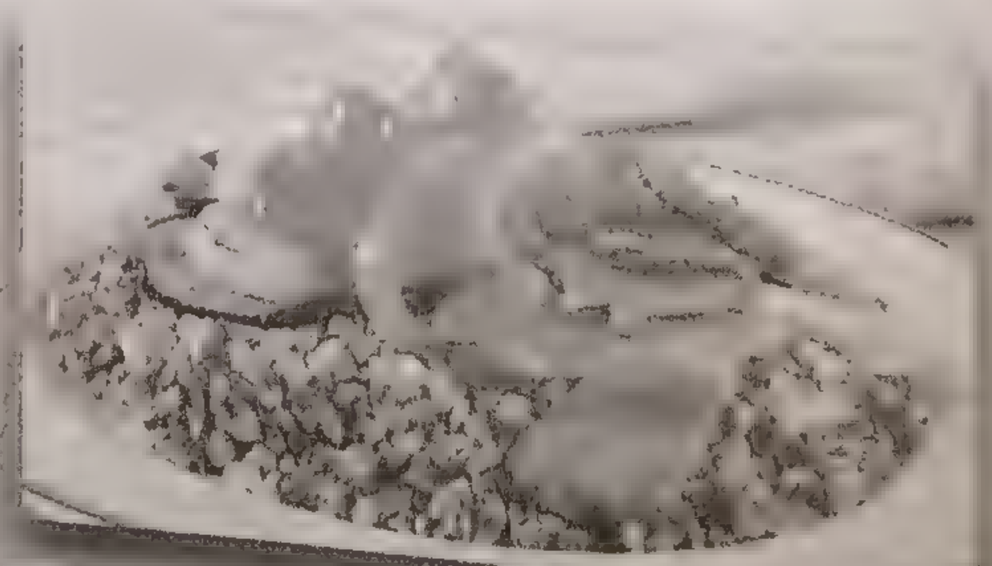
Продукты залить кипяченой подсоленной водой, довести до кипения и варить 7-8 минут, затем погасить огонь, закрыть кастрюлю крышкой и оставить кашу для упаривания на 30 минут. После чего крышку снять, уложить на кастрюлю блюдо большего, чем она диаметра, быстро перевернуть кастрюлю. Затем, держа ее за ручки, осторожно поднять вверх и полностью снять оставшееся на блюде содержимое, с хорошо видимыми слоями каши и овощей, разрезать сверху вниз на куски, полить растительным маслом и подать к столу со сметаной, кефиром или простоквашей.

Каша гречневая с печенью

Крупа гречневая - 1/2 стакана, вода - 2/3 стакана, жир - 4 ст. л., печень - 300 г, лук репчатый - 2 шт., соль, перец - по вкусу.

Крупу перебрать и обжарить на сухой сковороде до образования коричневого цвета. Воду вскипятить, опустить в нее обжаренную крупу и варить на медленном огне до готовности. Печень обработать, нарезать ломтиками и обжарить в жире до готовности (не пересушивая). Пропустить через мясорубку и, соединив с мелко нарубленным луком, обжарить в жире, посолить и поперчить. Все продукты соединить и хорошо перемешать.

Если фарш получился суховатым, добавить в него немного молока или бульона.



Копчености лучше хранить в хорошо проветриваемом помещении при температуре +4-8.

Диета

Янчно-медовая диета

Потеря веса: за три дня 2 - 2,5 кг.

Первый день

Завтрак: 2 яичных желтка и чайную ложку меда взбить миксером (это гоголь-моголь или пародия на него). Чашка чая или кофе с лимоном.

Обед: 90 г сыра. Чай или кофе с чайной ложкой меда.

Ужин: бульон - 1 чашка + кусок хлеба черного + яблоко, груша или апельсин. На ночь чай с лимоном.

Второй день

Завтрак: яйцо с медом (миксерная смесь), кофе или чай с лимоном.

Обед: яйцо с медом. 100 г творога, чай с лимоном или кофе.

Ужин: 150 г рыбы или мяса птицы, салат маленький. Чай с лимоном.

Третий день

Завтрак: яйцо с медом, яблоко. Чай с лимоном.

Обед: 50 г сыра, кусок ржаного хлеба (25 г), салат, заправленный лимоном (200 г).

Ужин: отварные овощи (не крахмалистые) 300 г, 1 яйцо. Чай с медом (1 чайная ложка).

Половинка лимона должна съедаться ежедневно во время этой диеты в любом виде. Хоть в чае, хоть отжатый, хоть в желтково - медовой смеси.

ОЧИЩАЮЩАЯ ДИЕТА

Считается, что с помощью этой диеты омолаживается тело, так как из организма выводятся токсины и шлаки. Главный принцип - есть овощи, фрукты, цельное зерно и пить много воды. Пшеницу, мясо, рыбу, молочные продукты, кофеин, алкоголь употреблять нельзя. Актриса Лив Тайлер благодаря очищающей диете сбросила 10 килограммов для роли в фильме "Властелин колец. Братство кольца".

Однако диета не подходит страдающим заболеваниями кишечника. К тому же ее можно соблюдать не более 15 дней.

Примерное меню:

Завтрак - сок, выдавленный из моркови, яблока и сельдерея, семечки тыквы и подсолнечника.

Обед - сырые овощи, фрукты и теплая вода с лимоном.

Ужин - салат с орехами и семечками (без заправки).

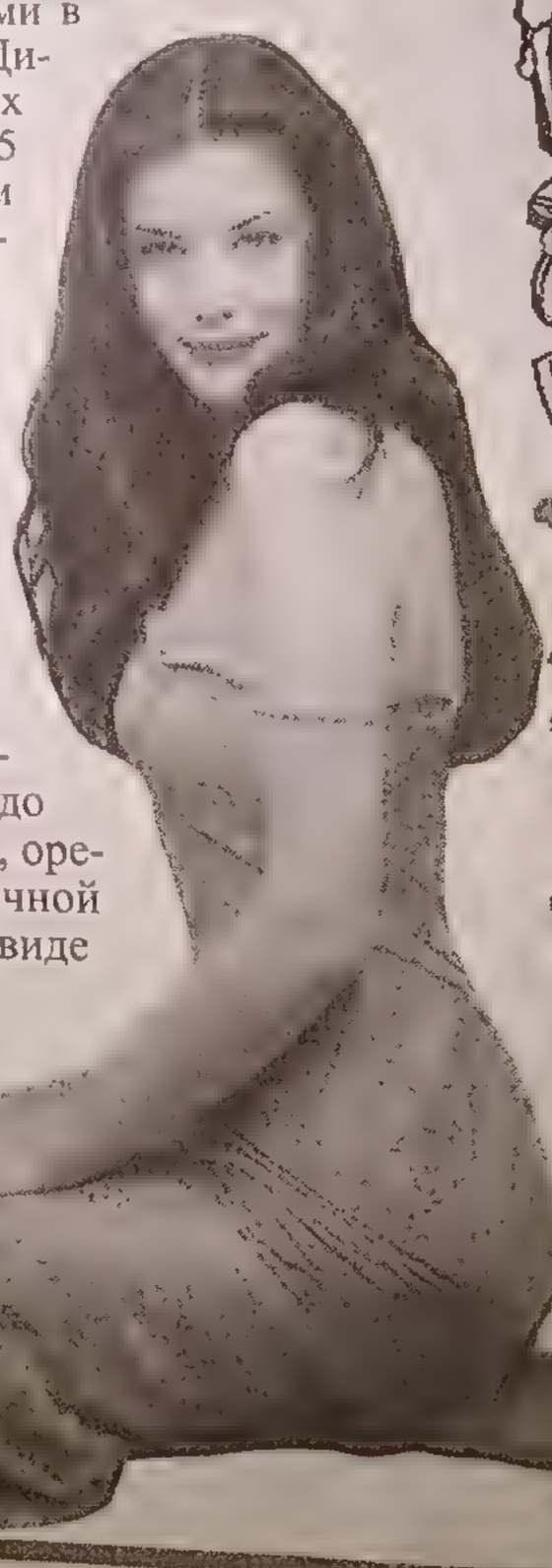
Перекусывать в промежутках разрешается только сырой морковью.

ЛИПОТРОПНАЯ ДИЕТА

Преобладают продукты, богатые липотропными веществами, предотвращающими отложение жира в печени, способствующими нормализации ее функции, оказывающими противосклеротический эффект. Сюда входят: хлеб белый, серый с отрубями, нежирный творог, простокваша, сметана, сыр, яйца, кефир, молоко, крупы, особенно овсяная, гречневая, соевая мука, рыба нежирная - треска, судак, вымоченная сельдь, дрожжи, вареная говядина, соевое, хлопковое, подсолнечное масло, бобовые, морковь, сухофрукты, свежие фрукты. Диета рекомендуется при заболеваниях печени, атеросклерозе, гипертонической болезни.

РИСО-ФРУКТОВАЯ ДИЕТА КЕМПНЕРА

В состав диеты входят 300 г вареного риса, 2 кг фруктов и 0,3 г поваренной соли (свежие фрукты можно заменить сухофруктами в количестве 200-250 г). Добавляют фруктовые соки. Диету часто используют при проведении разгрузочных дней, иногда назначают курсами длительностью 3-5 дней при гипертонической болезни (с соблюдением постельного режима). Рекомендуется, главным образом, хорошо упитанным лицам с избыточно развитым подкожным жировым слоем (следует иметь в виду, что резкое ограничение соли может вызывать слабость, тошноту, рвоту, особенно в жаркую погоду).



ФРУКТОВО-ОВОЩНАЯ ДИЕТА

Показана курсами длительностью 3-5 дней лицам, страдающим гипертонической болезнью и ожирением. Общее количество овощей, фруктов доводят до 1,5 кг (огурцы, помидоры, морковь, капуста, яблоки, орехи), добавляют 100 г бессолевого хлеба из пшеничной муки грубого помола и 40 г сахара к чаю; овощи в виде салатов готовят с растительным маслом.

КАЛИЕВАЯ ДИЕТА

Сюда входят продукты, богатые солями калия. Включают также 1-2 яйца в день, масло животное и растительное до 50 г, сахар. Диета рекомендуется при гипертонической болезни, заболеваниях сердца с недостаточностью кровообращения.

Тушеное мясо дичи получается как правило более мягким. Мясо можно тушить в небольшом колличестве бульона, сметаны или сухого вина.

Овощные Котлеты

Закуски

КОТЛЕТЫ С ГРИБАМИ

Рис - 1 стакан, сухие грибы - 2-3 шт., мука - 1/4 стакана, яйца - 2 шт., лук репчатый - 1 шт., масло - 3 ст. л.

Стакан риса отварить, слить воду. Отдельно отварить несколько сухих грибов, слить воду, мелко нарезать грибы и слегка обжарить с мелко нарезанной луковицей. Смешать рис с мукой, с яйцами. Разделить на 8-10 частей, придать им овальную форму с приподнятыми краями в виде лодки и положить внутрь начинку из грибов, края защипать, варить 10 мин. в масле.

КОТЛЕТЫ С ТЫКВОЙ

Мясной фарш - 1 стакан, тыква пюре - 1 стакан, манная крупа - 2 ст. л., лук репчатый - 1 шт., яйцо - 2 шт., молоко - 1/2 стакана, соль - по вкусу.

Мясо пропускают вместе с тыквой и луковицей через мясорубку. В массу добавляют яйца, сырую манную крупу, молоко и соль. Фарш тщательно вымешивают, чтобы масса стала однородной и эластичной, затем его ставят в холодильник на 1-2 часа, чтобы он загустел и не растрескивался при запекании. В форму или сковородку укладывают фарш без панировки в виде небольших котлет и запекают в горячей духовке 18-20 минут. Сразу же подают к столу, приправляя майонезом или сметаной. Тыква придает готовым котлетам приятный сладковатый вкус. Их можно рекомендовать детям и страдающим заболеваниями желудка и кишечника, так как их запекают без жира.

К этому блюду можно подать как гарнир слегка припущенную тыкву, оставшуюся от приготовления котлет.

КОТЛЕТЫ С ОРЕХАМИ

Грецкие орехи (очищенные) - 2 стакана, картофель - 4 шт., ржаной хлеб - 1/2 буханки, молоко - 1/2 стакана, лук репчатый - 1 шт., чеснок - 2-3 зубчика, соль, молотый перец - по вкусу, панировочные сухари - 2-3 ст.л., растительное масло для жарки.

Полбуханки ржаного хлеба размочить, удалив предварительно корочки, отжать и пропустить через мясорубку, добавив грецкие орехи. Так же пропустить через мясорубку картофель, лук и чеснок. Добавить молоко и все тщательно перемешать. Посолить, поперчить по вкусу. Разделить массу на котлеты, обвалять в сухарях и обжаривать на растительном масле.

КОТЛЕТЫ С БРЫНЗОЙ

Картофель - 500 г, кукурузная мука - 200 г, брынза (или пармезан) - 100 г, растительное масло - 100 мл, сметана - 200 мл, перец и соль - по вкусу.

Сварить картофель в кожуре. Готовый картофель очистить и пропустить через мясорубку вместе с брынзой или пармезаном, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Из полученного пюре разделать котлеты овальной формы, обвалять в кукурузной муке и обжарить с обеих сторон в разогретом масле.

Подавать на стол горячими и со сметаной в соуснике.

КОТЛЕТЫ ОВОЩНЫЕ

Кабачки (или баклажаны, или пюре из шпината) - 1/2 кг, картофель - 3 шт., яйцо - 2 шт., черный молотый перец - 1/2 ч.л., зелень петрушки, зеленый лук, панировочные сухари.

Если Вы решили приготовить котлеты из баклажанов, то сначала их надо испечь в духовке, очистить, растереть в пюре и приправить солью. Молодые кабачки натирают на крупной терке и отцеживают жидкость. Картофель варят в подсоленной воде, разминают и смешивают с кабачками (или баклажанами) и остальными продуктами. Всыпать столько сухарей, чтобы из полученной массы можно было сформовать котлеты. Котлеты обвалять в муке, обмакнуть во взбитые яйца и обжарить на разогретом жире.

КОТЛЕТЫ С ТВОРОГОМ

Картофель - 6 шт., творог - 150-200 г, лук репчатый - 1 шт., масло - 3 ст.л., укроп.

Сварить с солью очищенный картофель, протереть с творогом. Поджарить в 3 ложках масла луковицу (мелко изрубленную), прибавить укроп, выложить с картофелем на доску и, посолив, делать котлеты. Котлеты обжарить в масле.

Легко раскатать тонкое тесто, обернув скалку чистой полотняной тряпкой.

Национальная кухня

АРМЯНСКАЯ КУХНЯ

Тарурик

Для теста: 750 г муки, 200 г сливочного масла, 300 г молока, 200 г сахара, яйца 3 шт., 1 яичный желток для смазки печенья, соль.

Для начинки: 200 г очищенных грецких орехов, 100 г изюма, 200 г сахара и корица.

Готовим тесто. Муку просеиваем и высыпаем горкой на стол. В горке делаем углубление и вливаем туда молоко с разведенной в нем содой, растопленное масло, взбитые яйца и сахар. Постепенно собирая муку по всей окружности от краев к середине, замешиваем мягкое и некрутое тесто. Раскатываем его и разрезаем на шесть частей. Каждую часть еще раскатываем и разрезаем на 8 кусочков. Каждому кусочку придаем квадратную форму. Дальше принимаемся за начинку. Ядра грецких орехов пропускаем через мясорубку, смешиваем с сахаром, изюмом и корицей. На каждый квадрат кладем немного начинки, складываем его вдвое, края соединяем, придав печенью форму полумесяца. Смазываем печенье яичным желтком и выпекаем в духовке при температуре 150-160 градусов. Готовое печенье должно быть светло-коричневого цвета.

Югатерт ленинаканский

750 г муки, 300 г воды, 200 г топленого масла (50 г - для теста и 150 г - для смазки слоев), 100 г сахара для обсыпки, немного соли и соды.

В миску просеиваем горкой муку, делаем в ней углубление, вливаем воду с разведенной в ней содой, солью, растопленное масло, затем, соединив жидкость с мукой, замешиваем тесто. Выкладываем его на посыпанный мукой стол и продолжаем месить в течение 15-20 минут. После этого делим тесто на кусочки по 100 г и оставляем их на полчаса. Затем куски теста кладем на гладкую доску, смазанную маслом, и раскатываем скалкой, придавая форму полосок. Берем обеими руками один конец полоски теста. Встряхиваем его и снова кладем на доску, после чего смазываем маслом и складываем в виде конверта. Сформованное изделие следует вновь положить на смазанную маслом доску, раскатать скалкой, смазать маслом и еще раз сложить конвертом. После этого пирог уложить на тарелку, а через 15-20 минут положить на смазанный маслом противень. Выпекаем югатерт в течение 10-15 минут в горячей духовке и в горячем виде посыпаем сахарной пудрой.

Плов «Арарат»

1,7 кг риса, 1 кг яблок, 1 кг айвы, 1 стакан топленого масла, 1 стакан изюма, 100 г албудаля (сушеная желтая слива), курага, миндаль, соль.

Итак, готовим откидной плов. Для этого тщательно перебранный и промытый рис заливаем на 30-40 минут соленой водой. Когда он набухнет, засыпаем его в подсоленную кипящую воду и варим до тех пор, пока крупинки риса снаружи не станут мягкими, а внутри будут еще упругими. Затем рис горкой выкладываем на большое блюдо. Вокруг укладываем печеные яблоки и айву, а между ними на противоположные концы блюда - два свежих яблока.

Суп таронский

Курица 1 шт., 3 шт. луковицы, 1 морковка, корень сельдерея, полстакана перловой крупы, один лимон, пара яичных желтков, соль и перец.

Курицу отвариваем с целой луковицей и разрезанными вдоль морковью и корнем сельдерея. Мясо отделяем от костей, нарезаем мелкими кубиками. Бульон не забудьте процедить. Затем засыпаем перловку в кипящую воду и варим до мягкости. Отвар нужно слить, а крупу доварить в курином бульоне. Туда же, добавим нарезанное куриное мясо, нашинкованный лук. Не забудьте посолить и поперчить суп и дождаться, пока он закипит. Затем берем лимон, очищаем от кожицы, режем дольками, удаляем семена, после чего каждую дольку разрезаем еще на четыре части и кладем в суп. Когда все будет готово, суп снимаем с огня, вливаем растертые яичные желтки, разведенные охлажденным бульоном. Теперь суп можно подавать на стол.

Дрожжи поднимутся быстрее, если залить их теплым молоком с сахаром.

Вафли ореховые

1 стакан муки, 0,5 стакана мелко размолотых орехов, 0,25 ч. ложки пекарского порошка, 2 яйца, 1 ст. ложка 20%-ных сливок, 4 ст. ложки сахара.

Для украшения: 1 стакан 20%-ных сливок, немного тертого шоколада.

Перемешать сливки, муку, орехи и разрыхлитель. Яйца взбить с сахаром в густую пену. Осторожно смешать обе части. Сразу же выпекать в течение 2-3 минут при 200°С.

На остывшие вафли горкой выложить взбитые сливки, а сверху посыпать тертым шоколадом.

Медовые вафли

1 яйцо, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молока, 1 стакан муки, щепотка соли.

Молоко, мед, соль и половину нормы муки взбить венчиком. Затем добавить взбитое яйцо и взбить до однородности. В полученную массу добавить растопленное сливочное масло и оставшуюся муку. Снова взбить до однородности.

Эти вафли можно выпекать не только в специальной вафельнице, но и обычной духовке. Для этого на противень выливать по 3 ст. ложки теста и деревянной лопаточкой формировать круглую вафлю приблизительно 12,5 см в диаметре. Выпекать 12-15 минут, затем при помощи лопаточки снять с противня и свернуть в трубочку.

Пончики со сладкой начинкой

Для теста: 1 стакан молока, 30-40 г дрожжей, 1 ст.л. сахара, 50-100 г сливочного масла или маргарина, 4 желтка, соль по вкусу, молотая корица или другие ароматизаторы по вкусу, 500 г муки, 2 ст.л. ликера или рома.

Для начинки и жарения пончиков: 0,5 стакана густого варенья без сиропа, сахарная пудра и корица для посыпки готовых пончиков, жир для жарения, 1 ст.л. водки для фритюра.

Взятое по вкусу варенье тщательно перемешать и при необходимости отцедить излишек сиропа сквозь сито.

Вместо варенья можно приготовить яблочный мармелад: испечь 3 средних яблока, протереть их через сито, добавить четверть стакана сахара и варить, помешивая, до нужного загустения.

В теплом молоке развести дрожжи, добавить 2 стакана муки и вымешать опару. Оставить ее на 2 часа в теплом месте, чтобы хорошо поднялась. Затем выбить опару деревянной всселкой, всыпать по вкусу соль (1-2 щепотки), добавить размягченное масло или маргарин и растертые с 1 ст.л. сахара желтки яиц. Всыпать остальную муку, оставив немного для подсыпки на разделочную доску. Добавить по вкусу молотую корицу или другие ароматизаторы (кардамон, ванилин, цедру лимона), влить ликер или ром.

Тесто тщательно выбить веселкой или руками и оставить для брожения в теплом месте (от получаса до часа в зависимости от всхожести дрожжей). Получившееся тесто должно иметь достаточно рыхлую структуру, чтобы при его разделке едва можно было бы раскатать скалкой на вспыленной мукой разделочной доске.

Хорошо поднявшееся тесто выложить на доску, разделить на 2 части и раскатать одинаковой величины круги толщиной около 2 см (не забывать обязательно подсыпать под тесто муку). На один из пластов разложить начинку из густого варенья или мармелада (по 1 ч.л., чтобы вышло примерно 25 пончиков, накрыть вторым пластом теста и вырезать выемкой или подходящего размера стаканчиком пончики. Хорошо слепить края и уложить разделанные пончики на вспыленный мукой лист. Поставить их в теплое место для подъема и только после этого пончики начать жарить.

Жарить пончики по возможности быстро, стараясь не давать им сильно подняться, т.к. тесто потеряет свою силу и при жарении пончики могут оказаться с закалом.

Хорошо разогреть жир или фритюр и, опуская в него каждый раз по 5-6 пончиков, жарить их на легком огне (вначале под крышкой), осторожно переворачивая шумовкой каждый пончик. Жир должен кипеть равномерно, тогда пончики будут обжариваться в нем, не подгорая.

На сито положить белую бумагу и вынимать на нее готовые пончики. Обсыпать их сахарной пудрой, смешанной по вкусу с молотой корицей, затем переложить пончики на блюдо и подать горячими.

Пончики будут тем вкуснее, чем менее густым будет приготовленное тесто. Такое тесто лучше не раскатывать в пласт, а разделать в жгут, нарезать на нужное количество кусков, обвалять их в муке и, осторожно растягивая, сформовать из них руками круглые заготовки. Положить на каждую заготовку начинку из варенья, тщательно защипить, скатать в шарик, слегка приплюснуть и поступать дальше, как сказано выше.

Каша гречневая с мозгами

Гречневая крупа - 1 стакан, мозги - 100 г, лук репчатый - 1 луковица, масло сливочное - 2-3 ст.л.

Мозги замочить в холодной воде, очистить от пленок, от кровеносных сосудов и варить в воде с добавлением соли и уксуса из расчета на 1 кг мозгов 1.5 литра воды. Как только вода закипит, уменьшить нагрев и варить мозги почти без кипения около 30 минут. Вареные мозги мелко изрубить ножом, соединить с рассыпчатой гречневой кашей. Кашу с мозгами заправить маслом и прогреть в духовке или на сковородке.

Салат "Морковочка"

Морковь можно взять как крупную, так и мелкую. Очистить, помыть, натереть на терке, посолить. Взять 2-3 луковицы, обжарить на растит. масле, добавить перец черный и красный, жарить еще несколько минут. Переложить лук на морковь, добавить туда чеснок, мелко нарезав, уксус, зелень. Перемешать, когда появится сок, убрать в холодильник.

Треска по-бенгальски

Треска - 1 кг, пахта - 4 стакана, красный молотый перец - 1 ст.л., куркума - 1 ч. л., тмин, черный молотый перец - 1/2 ч.л., сок лимона - 1 ч.л., соль - 3-4 ст.л.

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть и обсушить. Слегка натереть куски рыбы карри, разогреть в пахте, поставить в теплое место. Затем положить рыбу в кастрюлю, сбрызнуть соком лимона, залить водой, посыпать тмином, красным и черным перцем и поставить тушить на 10 минут. После этого выложить рыбу на разогретый поднос, соус приправить солью и соком лимона, вылить на рыбу, а сверху полить растопленным маслом.

Спагетти в сырном соусе

Толстые спагетти - 350 г, зеленый лук - 1/2 пучка, сливочное масло - 1 ст.л., сливки - 200 мл, тертый сыр (3 различных сорта) - 150 г, свежемолотый перец, соль.

Отварить до готовности спагетти в соответствии с указаниями на упаковке. Перебрать и вымыть лук. Перышки обрезать, а белые луковички нарезать кружочками. Нагреть в горшочке сливочное масло и пассеровать лук до мягкости. Влить сливки. Довести их на слабом огне до кипения и при помешивании постепенно добавить 3 сорта тертого сыра. Выложить спагетти на 4 тарелки и полить полученным сырным соусом. Для пикантности поперчить свежемолотым перцем.

В копилку

Вишнево-малиновый коктейль

Вишневая настойка 40 г, лимонный сок 40 г, малиновый сироп 40 г, газированная вода 100 г, лед. Этот напиток готовят в бокале со льдом.

Суп двойной гороховый

1 столовая ложка оливкового масла, 200 г сосисок, нарезать ломтиками, 1 крупная луковица, мелко нарезать, 2 зубчика чеснока, раздавить, 4 головки зеленого лука, нарезать кольцами, 1/4 небольшого кочана салата, крупно нарезать, 2 чайные ложки нарезанной свежей мяты, 1/2 чайной ложки молотого имбиря, 700 мл воды, 100 г сухого лущеного гороха, 200 г мороженого горошка, 3/4 чайной ложки соли, молотый черный перец, 50 г тертого сыра пармезан, веточки свежей мяты для украшения.

Лущеный горох и зеленый горошек придают этому свежему супу яркий колорит, а сыр пармезан и кусочки сосисок - питательность. Разогреть оливковое масло в большой кастрюле. Обжарить в нем сосиски на умеренном огне в течение 2-3 минут, затем обсушить их на салфетке. Положить в кастрюлю лук и чеснок и обжарить до мягкости. Добавить зеленый лук, салат, мяту и имбирь, затем накрыть кастрюлю и тушить 5 минут. Влить в кастрюлю волу и положить лущеный горох. Довести до кипения, затем убавить огонь. Накрыть крышкой и варить на медленном огне 40 минут, помешивая. Добавить мороженый горошек, снова довести до кипения и варить еще 5 минут или до мягкости. Снять суп с огня и дать ему слегка остыть. Влить суп в кухонный комбайн или чашку миксера и в несколько приемов сделать из него пюре или протереть его через сито до получения однородной массы. Перелить суп обратно в кастрюлю, положить в него сосиски и осторожно подогреть. Посолить и поперчить. Разлить суп по подогретым тарелкам и посыпать тертым сыром. Украсить веточками мяты и подавать с теплыми хрустящими рогаликами.

Котлеты из гречки с мясом

Гречневая крупа - 100 г, мясо (отварное) - 100 г, лук репчатый - 20 г, яйцо - 1 шт., масло сливочное - 20 г.

Из гречки сварить рассыпчатую кашу, охладить, добавить пропущенное через мясорубку вареное мясо, смешанное с поджаренным на сливочном масле репчатым луком и взбитым яйцом, посолить. Сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на сливочном масле.

В копилку

Эскалоп из телятины с рыбой

6 по 90 г отбивных из телятины. 340 г копченого лосося, 170 г сыра камамбер, 1 яйцо, 1/4 стакана молока, 1/3 стакана муки со специями, 1,5 стакана панировочных сухарей, 1,5 стакана масла, 1,5 стакана соуса «Морней».

Разогрейте духовку до 180 градусов. Как следует отбейте отбивные молотком. Положите на них сверху по ломтику копченого лосося и сыра камамбер. Сверните отбивные в форме конвертиков. Смешайте яйцо с молоком.

Обваляйте конвертики в муке, затем обмакните в яично-молочную смесь и обваляйте в панировочных сухарях.

Разогрейте масло до 190 градусов и обжарьте мясо до образования золотисто-коричневой корочки. Затем выложите мясные конвертики на противень и выпекайте в духовке 15-20 минут. Выложите мясные пакетики на сервировочные тарелки, полейте соусом «Морней» и подавайте к столу. .

Лосось под кедровым маслом

На 4 порции: 4 по 170 г поперечных куска лосося, 0,25 стакана оливкового масла, 2 ст.л. красного вина, 2 ст.л. лимонного сока, 2 ст.л. нарезанного шнитт-лука, 1 измельченный зубчик чеснока, 2 ч.л. нарезанной кинзы, 0,25 стакана сливочного масла, 0,25 стакана измельченных кедровых орехов.

Помойте куски лосося и уложите их в небольшую кастрюлю. Смешайте оливковое масло, вино, лимонный сок, шнитт-лук, чеснок и кинзу в небольшой миске. Полейте лосось получившейся смесью. Накройте крышкой и поставьте мариноваться в холодильник на 3 часа.

Смешайте сливочное масло с орехами. Выложите и раскатайте его толстым слоем на вощеной бумаге. Поставьте на 3 часа в холодильник.

Обжаривайте куски рыбы на гриле по 5 минут с каждой стороны, поливая маринадом. Выложите рыбу на сервировочное блюдо. Нарежьте масло на толстые ломтики и положите по одному на куски рыбы.

Сандвич с тунцом

Консервированный тунец 1 банка, кукуруза консервированная 1 банка, 1 головка лука, сельдерей, майонез, 4 поджаренных хлебца.

Нарезать мелко лук и сельдерей, добавить кукурузу и тунец, все это перемешать и добавить майонез.

Намазать подготовленные хлебцы данной массой.

«Мясное полено»

На 6 порций: 450 г фарша из постной говядины, 340 г фарша из телятины, 230 г фарша из постной свинины, 2 яйца, 1 стакан (250 мл) крекеров из пресного теста, 1 стакан (250 мл) сметаны, 1/3 (80 мл) стакана измельченной петрушки, 3 ст.л. измельченного шнитт-лука, по 0,5 ч.л. листьев чабреца, кервеля, базилика, 1 ч.л. соли, 3/4 ч.л. крупномолотого черного перца, 1/2 стакана соуса «Морней».

Разогрейте духовку до 180 градусов. В большой посуде смешайте все ингредиенты, кроме соуса «Морней». Выложите большую форму для выпечки хлеба алюминиевой фольгой. Плотно уложите массу в форму. Запекайте полтора часа. Выложите полено из формы, снимите фольгу. Нарежьте на порции и подавайте к столу с соусом «Морней».

Соус «Морней»: 3 ст.л. сливочного масла, 3 ст.л. муки, 11/4 стакана куриного бульона, 11/4 стакана полужирных сливок, 1/2 стакана свежетертого пармезанского сыра. Растопите в кастрюле сливочное масло и пассеруйте муку в течение 2 минут на слабом огне. Влейте куриный бульон и сливки. Убавьте огонь и варите до загустения. Добавьте сыр и держите на огне еще 2 минуты. Получается 3 стакана.

Телятина под шоколадно-сырным соусом

На 6 порций: 6 по 225 г порционных кусков телятины, по 0,5 ч.л. соли, перца, паприки, орегана, чабреца, базилика и кервеля, 1,5 стакана панировочных сухарей, 2 яйца, 1/3 стакана молока, 0,5 стакана муки, 3 ст.л. оливкового масла, 4 ст.л. сливочного масла, 0,5 стакана нарезанных грибов, 1 небольшая мелко нарезанная луковица, 3/4 стакана куриного бульона, 3/4 стакана нежирных сливок, 60 г натертого белого шоколада, 90 г натертого сыра, по 1/4 стакана зеленого, желтого, красного сладкого перца, нарезанного на длинные полоски.

Помойте куски мяса и вытрите насухо. Смешайте специи с мукой. Смешайте яйцо с молоком. Обваляйте куски мяса в 0,25 стакана муки. Обмакните в яично-молочную смесь и обваляйте в панировочных сухарях. Выложите на противень и смажьте оливковым маслом. Поставьте в предварительно разогретую до 180 градусов духовку на 25 минут.

Пока мясо готовится в духовке, приготовьте соус. Растопите сливочное масло и обжаривайте грибы и лук, пока они не станут мягкими. Добавьте оставшуюся муку и пассеруйте в течение 2 минут на слабом огне.

Влейте бульон и сливки и варите 15 минут. Добавьте шоколад и сыр и держите на слабом огне еще 15 минут.

Обжарьте сладкий перец. Выложите мясо на сервировочные тарелки, полейте соусом и положите сверху стручковый перец.

Фруктовые узелки с корицей

В миску положить примерно 1-1/2 кг фруктов (например, порезанные сливы, розовые грушки и замороженные ягоды).

Посыпать щепоткой коричневого сахара и корицей.

Добавить кусочек масла, завязать фольгу в узелок и готовить на пару 25 мин.

Копенгагенский салат

250 г рыбы, 1 соленый огурец, 2 помидора, 1 маленькая луковица, 1-2 яблока, 100 г майонеза, соль, перец, горчица.

Рыбу отварить в очень небольшом количестве воды, удалить кости и разделить на кусочки. Огурец, помидоры, лук и яблоки нарезать кубиками и соединить с кусочками рыбы, приправить солью, перцем и горчицей и смешать с майонезом.

Датский салат из макарон

200 г макарон или рожков, 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 маленький корень сельдерея, 2 моркови, 200 г ветчины или охотничьих колбасок, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки майонеза, 1 чайная ложка горчицы.

Макароны разломать и сварить в соленой воде. Морковь и сельдерей нарезать полосками или кубиками, капусту разделить на кочешки и все овощи сварить в слегка подсоленной воде, но не разваривать.

Охлажденные овощи и макароны заправить майонезом, растительным маслом, уксусом и горчицей, добавить нарезанную полосками ветчину или колбасу.

Картофельный салат (с йогуртом)

450 г мелкой картошки, 4 ст.л. сметаны или натурального йогурта, 4 ст.л. майонеза, 8 сушеных помидоров, 2 ст.л. петрушки, соль и перец.

Промыть и очистить картофель, отварить в большой кастрюле с кипящей соленой водой в течение 8-10 мин. Тем временем острым ножом нарезать томаты на полоски.

Смешать йогурт и майонез, приправить солью и перцем. Добавить кусочки томатов и петрушку. Слить картофель и дать ему остыть.

Если используете крупный картофель, порезать на кусочки. Залить картошку заправкой, перемешать.

Остужать в холодильнике 20 мин.

В копилку

«Только для любимых»

300 г фасоли, 500 г говядины, 1 луковица, 3 ст.л. томатной пасты, 1/3 ст. красного вина, 2 ч.л. пшеничной муки, 100 г очищенных грецких орехов, 0,5 л постного мясного бульона, 1 морковь, 5 ст.л. растительного масла, 1 лавровый лист, несколько веточек петрушки, соль и черный перец на кончике ножа.

Фасоль замочите в воде на 10-12 часов. Сварите в слегка подсоленной воде. Мясо нарежьте полосками шириной около 1 см. Лук очистите и мелко порежьте. Очищенную морковь порежьте тоненькими полосочками.

В сковородке с высокими краями разогрейте растительное масло и пожарьте на нем лук до золотистого цвета, затем добавьте мясо и слегка его обжарьте. Посыпьте мукой, добавьте томатную пасту, красное вино, мясной бульон, морковь, соль, перец и лавровый лист. Тушите на медленном огне 30-40 минут. Духовку разогрейте до 200-250 градусов. Подмешайте к мясу фасоль и все вместе потушите в духовке около 1 часа.

Выложите это благоухающее ароматами аппетитное блюдо в тарелку с высокими краями, украсьте веточками петрушки и посыпьте сверху размельченными грецкими орехами.

Омлет с помидорами

Можно просто на разогретой сковородочке, с маслом, естественно, припустить немного порезанные дольками помидоры, а затем залить их немного взбитыми яйцами (чтобы получился омлет). Да и не забудьте про соль, которая, как обычно водится, кладется по вкусу.

Если ваш холодильник еще не совсем опустел, то вершиной блаженства будет добавление в помидоры поджаренного лучка, небольших долек сладкого перца, а также зеленой стручковой фасоли, с последующим заливанием омлета. Кстати, омлет готовится под крышечкой (так он вкуснее).

Калья из курицы

Курица 500 г, ветчина 200 г, огурцы соленые 200 г, корень петрушки 220 г, корень сельдерея, пастернака по 75 г, лук 200 г, масло топленое 50 г, сметана 50 г, специи.

Курицу сварить, нарубить по 3-4 кусочка на порцию.

В кипящий бульон положить пассерованный репчатый лук, корень петрушки, сельдерея, пастернака, довести до кипения, влить разведенную бульоном, обжаренную до желтоватого цвета муку, положить нарезанную ломтиками ветчину, очищенные и нарезанные кружочками соленые огурцы и варить до готовности.

В конце варки добавить специи, куски курицы и заправить по вкусу огуречным рассолом. Подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки.

В копилку

Крюшон "Валери"

Портвейн - 640 мл, десертное вино - 640 мл, коньяк, - 80 мл, сироп - 80 мл, фрукты - 320 г, лимонная кислота - по вкусу.

Продукты для приготовления: портвейн белый, десертное вино, коньяк, сахарный сироп, фрукты (по сезону), лимонную кислоту перемешать в соответствующей посуде. Перед подачей крюшон хорошо охладить.

Гороховый суп "с хвостом"

Вода - 1 л, чеснок - 1 зубчик, свиной хвост - 150 г, соленый огурец - 1/2 шт., сухой горох - 3/4 стакана, суповые коренья - по вкусу, маргарин или смалец - 1 ст.л., мука - 1,5 ст.л., лук репчатый - 1,5 шт., грибы (сушеные) - 2 шт., рассыпчатая пшенная каша - 2 ст.л. или гренки (из пшеничного хлеба) - 1/2 стакана, перец и соль - по вкусу.

Горох вымыть и замочить в холодной кипяченой воде на ночь. Свиной хвост (его можно заменить равным количеством свинины или копченой грудинки) вымыть, ошпарить, очистить, залить кипятком и варить вместе с очищенными кореньями, луком, грибами на среднем огне до тех пор, пока мясо не станет мягким. Бульон процедить и перелить в другую кастрюлю. Мясо нарезать маленькими кубиками. Горох сварить в воде, в которой он был замочен. Когда он будет готов, протереть через сито, положить в бульон. Добавить мясо, растертый с солью чеснок, муку, смешанную с жиром, посолить по вкусу и добавить щепотку черного перца. Варить на малом огне еще 5 минут. Перед подачей на стол в суп положить нарезанный лапшой соленый огурец, пшенную кашу или горячие гренки.

Суп-крем из красной фасоли

Фасоль (вареная) - 1 стакан, мясной (или куриный) бульон - 2 стакана, масло растительное - 1/4 стакана, лук репчатый - 1 шт., чеснок - 3 зубца, петрушка - 3 ветки, перец красный - 1/2 шт., протертый хлеб - 4 куска, соль - по вкусу.

Мелко нарезанный лук, чеснок, перец, петрушку, соль поджарить на растительном масле. В кастрюлю добавить бульон, размятую до пюреобразного состояния фасоль и приготовленный соус. Довести до кипения, постоянно помешивая, и варить 2-3 минуты. Белый хлеб порезать на кубики и приготовить гренки. Подавать суп с гренками, украсив зеленью.

Плов из гречки

Гречневая крупа - 250 г, топленое масло - 50 г, говядина - 100 г, морковь - 100 г, репчатый лук - 50 г, соль.

Разогреть топленое масло, спассеровать в нем кольца лука, положить ломтики мяса и обжарить до полуготовности. Затем добавить морковь, нарезанную соломкой или кубиками, залить водой и тушить на слабом огне при закрытой крышке до полной готовности, посолить. Тем временем положить на сковороду ложку топленого или сливочного масла и всыпать гречневую крупу, спассеровать, часто помешивая. Эту крупу положить в сковородку, залить сверху равномерно теплой водой и варить до готовности, изредка помешивая ложкой гречневый слой. Накрыть на 30 мин. Крупа должна быть полностью набухшей и рассыпчатой. На стол подавать, уложив на блюдо горкой, как и другие пловы. Очень хорошо сочетается с салатами из редьки, редиски, помидоров и огурцов.

Ленивые вареники

Творог любой несладкий - 250 г (пачка), яйцо сырое - 1 штука, помидоры свежие спелые - 5-6 штук, среднего размера ветчина или отварное мясо - 200 г.

Берете творог, добавляете в него соль и совсем чуть-чуть сахара. Пробуете. Добавляете яйцо и мешаете до однородного состояния. После этого берете муку и всыпаете постепенно, все время перемешивая. Когда вся масса станет достаточно густой (ее можно взять в ладони и скатать жгутик), берете доску и щедро посыпаете ее мукой. Берете немного массы в ладони, делаете жгутик. Кладете на доску. Кладете жгутик на доску и отрезаете наискосок ножом небольшие кусочки. Обваливаете их в муке и откладываете куда-нибудь в сторону. Когда все вареники готовы, начинаете готовить соус. На сковородку наливаете растительного масла (лучше конечно оливкового, но подойдет любое). Бросаете в него чеснок и ждете, пока он потемнеет. Потом его обязательно вытаскиваете. Вместо него в масло кидаете нарезанные дольками помидоры, зелень, соль и перец (по вашему вкусу). Тушите все это до тех пор, пока не загустеет (время зависит от сочности помидоров). Под конец закидываете туда мелко порезанные мясные ингредиенты и даете вскипеть. Соус готов.

Каша с луком и шпиком

Рассыпчатая каша (гречневая, пшенная, пшеничная, рисовая, манная) - 4 стакана, лук репчатый - 2 луковицы, шпик - 150-200 г, соль - по вкусу.

Шпик порезать мелкими кубиками. Лук мелко нашинковать и обжарить со шпиком. Затем горячую рассыпчатую подсоленную кашу (любую по выбору) перемешать с пассерованным луком и шкварками шпика.

УМЕНИЕ ГОТОВИТЬ С ДУШОЙ

Процесс приготовления пищи является энергетическим циклом. Вы, будучи поваром, обладаете собственным энергетическим полем. Качество вашей энергии, ваши относительные достоинства и недостатки и состояние вашей души тоже оказывают влияние на качество пищи.

Пища впитывает вашу энергию и реагирует на ваше состояние. Если вы готовите непринужденно, с приятным предвкушением будущей трапезы, ваше отношение передается продуктам, с которыми вы работаете.

Китайские методы приготовления пищи охватывают широкий спектр между противоположными полюсами энергии инь и ян. Применяются всевозможные способы и их сочетания - в зависимости от местных условий, времени года и рекомендаций, связанных со здоровьем - обжаривание, тушение, приготовление на пару, печение. Наибольшей популярностью пользуются приготовление продуктов на пару, варка в кипящей воде и быстрое обжаривание с небольшим количеством масла при постоянном помешивании. Эти способы тяготеют к центральной части спектра инь/ян, причем варка на пару и в кипящей воде больше отвечает характеристикам инь. Раскаленное масло сообщает продуктам свойства Металла и способствует сохранению питательных веществ. Из-за сильного нагрева, особенно при быстром обжаривании, кухонный инвентарь необходимо регулярно мыть и чистить для удаления следов жира и копоти.

Обжаривание на масле, во фритюре, над углями и на открытом огне - популярные способы приготовления пищи. Жареные продукты, разумеется, очень вкусны, но продолжительное воздействие сухого жара уничтожает большую часть витаминов и других полезных веществ.

К спектру инь относятся сырые продукты, маринованные, бланшированные, вареные на пару, вареные в кипятке, в сковородке. Быстро обжаренное, жареное на масле, во фритюре, запеченное, жареное на углях или открытом огне - ян.

На первый взгляд китайская кулинария может показаться очень изощренной, однако в ней действует ряд простых правил, принятых и в других кухнях мира.

Как разновидность искусства китайская кулинария сочетает в себе преимущества активного отдыха и увлекательного занятия. Существует лишь два основных требования. Во-первых, вы должны с полным вниманием относиться к подготовке продуктов и приготовлению блюд. Во-вторых, ингредиенты должны быть как можно более свежими и качественными. Единственными судьями вашей работы будут ваши собственные вкусовые ощущения, а также отзывы членов вашей семьи и друзей.

Имбирь

Имбирь не только ценится в кулинарии в качестве приправы, но и считается лекарством от многих заболеваний. И китайские, и западные травники уверены, что он помогает при укачивании и головокружении и улучшает пищеварение. Считается, что имбирь также снимает спазмы при менструации. Его активные компоненты - гингеролы, лечат боли в животе и способствуют отходу газов. В Китае имбирь, называемый ган джиан, прикладывается к ожогам I и II степени.

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ:

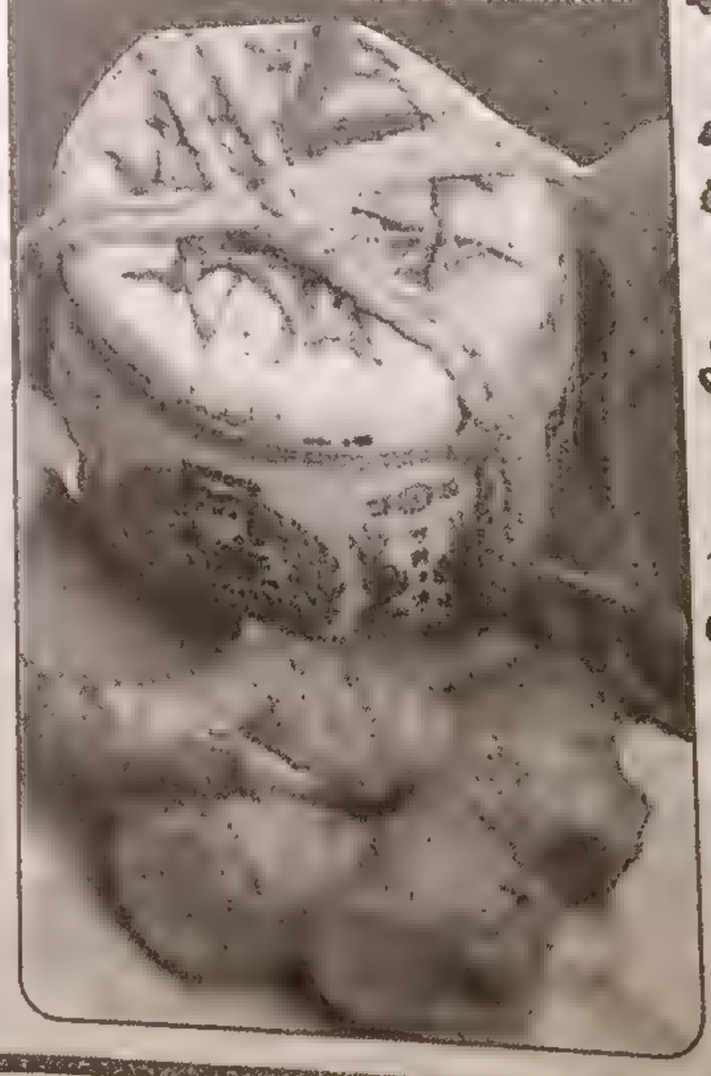
СБОРЫ: при сильных болях в животе траву смешать с лакричником. Препарат из имбиря и ромашки применяется для лечения нарушений менструального цикла.

Западная медицина. для приготовления чая прокипятить 30 граммов сухих корней в стакане воды 15 - 20 минут.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ Незначительные изжога.

Если вы беременны, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем применять имбирь.

К.А. Удинцев



Если дрожжевое тесто плохо подходит, можно добавить разрыхлитель теста.

СВОИ КОНФЕТЫ

ГРИЛЬЯЖ ОРЕХОВЫЙ ИЛИ МИНДАЛЬНЫЙ

Орехи: 200 г миндаля ошпарить, очистить, класть в холодную воду, чтобы не потемнел, затем обсушить салфеткой, изрубить, слегка поджарить.

Карамель: 2 стакана сахара всыпать на сковородку с ручкой, смочить 0,5 стакана воды, прибавить 1 ч. ложку уксуса или лимонного сока и поставить варить. Когда закипит, края обтереть мокрой тряпочкой, чтобы не засахарилось; варить до желтоватого цвета, затем всыпать миндаль, встряхнуть (но не перемешивать ложкой), дать вскипеть раза 2-3. Когда готово, вылить на мраморную доску, смазанную сливочным маслом, разровнять. Когда чуть застынет, наметить ножом квадратики, затем разрезать окончательно.

КАКАО-ШАРИКИ

250 г печенья, 100 г ядра грецкого ореха, 150 г сахара, 3 ст. ложки абрикосового повидла, 3 ст. ложки рома, 30 г какао и 60 г сахара для обкатки.

Молотое печенье вымесить с молотым орехом, сахаром, абрикосовым повидлом и ромом. Из массы сформовать небольшие шарики (величиной с грецкий орех), обкатать их в смеси какао и сахара и положить в бумажки для миньонов.

КОКОСОВЫЕ ШАРИКИ С МАЛИНОЙ

250 г мороженой малины, 250 г обезжиренного творога, 1 пакетик творожных кнелей, 150 г кокосовой стружки, соль, 2-3 ст. ложки сахарной пудры, листочки мяты для украшения.

Разморозить малину. Перемешать творог с кнелями и 2 ст. ложками кокосовой стружки. Остав[illegible]ить на 2 мин. Сделать из теста 2 ст. ложками 12 шариков. Вскипятить в большой кастрюле подсоленную воду. Положить туда сразу все шарики и варить на слабом огне 8-10 мин. Вынуть шумовкой из воды и откинуть на дуршлаг. Протереть через сито 2/3 малины. Подсластить пюре сахарной пудрой. Обвалять шарики в оставшейся кокосовой стружке и выложить на фруктовое пюре. Украсить оставшейся малиной и листочками мяты.

Ириски 100 г, масло сливочное 200 г, хлебные палочки или сухое несладкое печенье типа крекера 200 г.

Растопить в микроволновке или на водяной бане ириски, добавить масло, печенье, измельченное в мясорубке или другим способом. Печенья добавить столько, чтобы из густой массы можно было скатать колбаску, которую завернуть в полиэтиленовую пленку или фольгу и часа на 2 положить в морозилку.

КОНФЕТА "ШОКОЛАДНАЯ ЕЛОЧКА"

500 г темного шоколада, 250 г жареных лесных орехов или кешью, 1 бразильский орешек или миндаль для украшения, 60 г темного шоколада для склеивания частей, 2 ч. ложки сахарной пудры.

Заранее приготовить металлический поднос для изготовления

На сладкое

"еловых веток". Для этого поднос обернуть фольгой. Важно, чтобы поверхность была ровной, чтобы ветки не прогибались. Можно использовать и деревянную доску, обернутую фольгой, но тогда масса будет дольше застывать. На фольге отметить 9 крестов, отступая 2,5 см между каждым крестом. Размеры крестов: 7, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17 и 18 см. Так же нужно подготовить основание елки: это может быть кружок из плотного картона и т.п. диаметром 20 см, обернутый фольгой. На нем разметить крест размером 18 см.

Шоколад разломать на куски и поставить на водяную баню. Когда шоколад полностью расплавится и станет гладким, снять с водяной бани и перемешать с крупно порубленными орехами. Мягкую шоколадно-ореховую массу с помощью чайных ложек выложить на крест основания елки и на остальные кресты и дать застыть. Не замораживать! Затем готовые веточки осторожно отделить от подноса (основание елки не трогаем - на него будем клеить остальные ветки). Растопить до мягкого состояния 60 г шоколада и капнуть в серединку креста основания елки примерно 1/2 чайной ложки На этот "клей" осторожно положить самый большой крест-ветку. Слегка придавить и дать подсохнуть "клею". Дальше в том же порядке. На последнюю веточку в центр капнуть шоколада и воткнуть орешек для украшения. Готовую елочку посыпать сахарной пудрой.

Чеснок для приправы нужно применять осторожно, так как он перебивает свойственный блюду вкус и запах.

Рецепт от звезды

«Иванушки»: «САЛАТ С КРЕКЕРАМИ»

Салат - просто восторг. Очень мягкий вкус с небольшим чесночным акцентом.

Помидоры "забирают" солёность сыра и майонеза. Нужно дать салату настояться несколько часов, чтобы крекеры полностью размякли. Майонез следует брать исходя из времени настаивания - если настаивать до полной мягкости, то 250 г, а если салат подавать почти сразу после приготовления, то достаточно 150 г.

200 г соленых крекеров "Рыбки", 150-250 г майонеза, 1-2 небольших зубчика чеснока, 150-200 г сыра, 2 помидора.

В майонез положить продавленный через пресс чеснок и размешать. Крекеры высыпать в миску и перемешать с майонезом. Оставить настаиваться от 15 минут до нескольких часов. Поверх крекерной массы выложить слой натертого сыра и слой порезанных маленькими кубиками помидоров.

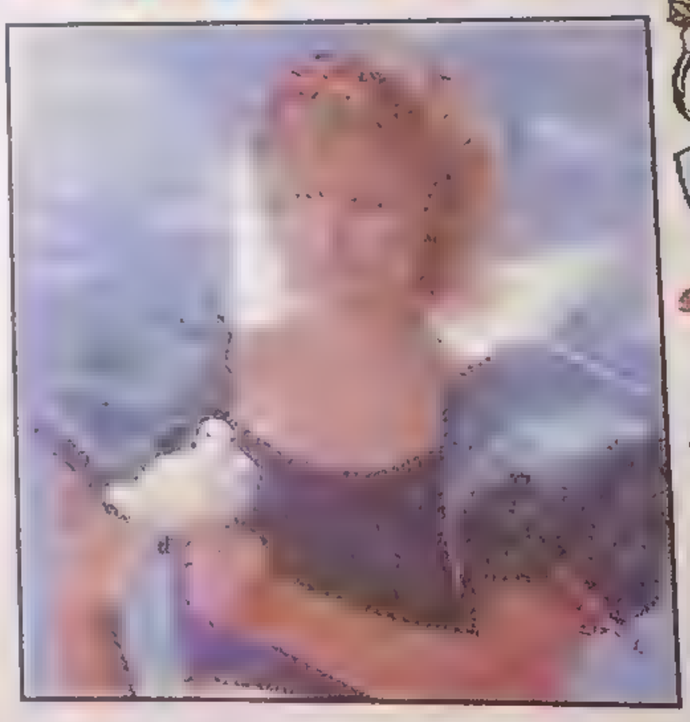
КАК ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ

Прежде всего, что бы ни случилось, старайтесь не огорчаться. Помните: все, что ни делается, - к лучшему. И потом, вы же знаете, плохое настроение - это лишние морщины, гоните уныние прочь! Свежести кожи и здоровому румянцу на лице способствует в первую очередь позитивный настрой. Спите на твердой поверхности, желательно вовсе без подушки, в хорошо проветренном помещении. Высокая мягкая "лучшая подушка" приводит к образованию морщин на шее и появлению двойного подбородка. Если вам за 30 и вы чувствуете, что кожа начинает терять эластичность и блеск, ополаскивайте лицо несколько раз в неделю отваром биологически активных трав - ромашки, чабреца, душицы, календулы.

Во время умывания пользуйтесь минеральной негазированной водой. Помните: обычное мыло нарушает жировой баланс кожи любого типа. Также можете использовать мягкую воду: прокипятите её в течение часа, после чего дайте отстояться. На литр воды добавьте 0,5-1 ч. ложку буры или пищевой соды.

Также хорошо очищает кожу лосьон из лепестков роз. Чашку лепестков залейте стаканом водки или спирта, настаивайте 10 дней. Процедите и разбавьте двумя стаканами кипяченой воды. Этот лосьон не только очищает кожу, но и успокаивает, стимулирует обновление клеток, тем самым предотвращая старение.

Если у вас жирная или комбинированная кожа, лучше всего делать ванночки один-два раза в неделю перед сном. Перед тем, как делать паровую ванну, следует тщательно очистить кожу. Веки смажьте кремом. Под воздействием горячего пара открываются поры, ткани эпидермиса глубоко очищаются, сосуды активно снабжаются кислородом, что благотворно сказывается не только для внешности, но и на здоровье. Но необходимо помнить, что при слишком чувствительной сухой коже, расширении сосудов лица, а также при очень пористой коже паровые ванны делать не рекомендуется.



Паровые ванночки из настоя ромашки не только сужают поры, но и улучшают кровообращение.

Светлана Белоброва

Для винегретов, в качестве гарнира к сельди, холодной и отварной рыбе и мясу лучше использовать маринованный репчатый лук.

В копилку

Тельное

Это старинное русское кушанье. Свое название оно получило от того, что готовится из тела рыбы. Рыба готовится любая, но лучшее тельное получается из судака, щуки.

Очистить рыбу от кожи и костей. 1/4 ее часть нарезать мелкими кубиками, а остальное филе дважды пропустить в мясорубку, посолить, добавить перца, немного сливок и выбить лопаткой до образования тестообразной массы.

Из нарезанной кубиками рыбы приготовить фарш: посыпать солью, перцем, припустить на масле с небольшим количеством рыбного бульона или воды и мелко нарубленной луковицей до готовности. Сюда же можно добавить лимонный сок, шампиньоны, яйца или томатный соус - по желанию.

Приготовленный фарш остудить. остаток тельного - «тесто» - раскатать в лепешку, положить начинку, защипать края, скатать в виде шара, завязать в салфетку и варить в кипятке 30 мин. Затем охладить, развернуть, нарезать и подать с хреном, зеленым горошком, картофелем.

Рассольник с гречневой крупой

Сливочное масло 50 г, крупные соленые огурцы 5-6 шт., морковь 1 шт., лук 1 шт., корень петрушки и сельдерея 0,5 шт., репа 0,5 шт., картофель 6 шт., лавровый лист 2 шт., перец 5 горошин, кипяток 1,5 л, гречневая крупа 2 ст. л., сметана 100 г, огуречный рассол 0,2 л, укроп.

Положить в кастрюлю сливочное масло, соленые огурцы, очищенные и нарезанные ломтиками, нашинкованные как лапша морковь, лук, корень петрушки и сельдерея, репу и брюкву, закрыть крышкой и тушить 15-20 мин.

Затем добавить нарезанный ломтиками картофель, лавровый лист, перец, кипятка, гречневую крупу, посолить и варить до готовности.

Заправить сметаной, огуречным рассолом, рубленым укропом, прокипятить и подавать к столу.

Картофель по-княжески

Картофель 0,5 кг, творог 0,5 кг, масло сливочное 250 г, желтки 3 шт., сливки или молоко 60 г.

Сваренный в кожуре картофель остудить, очистить, нарезать ломтиками.

Смазанную сл. маслом форму или металлическую кастрюлю уложить слоями ломтики картофеля, сливочное масло и творог так, чтобы верхний слой был из картофеля. Залить взбитыми желтками, смешанными со сливками или молоком, запечь в духовке до образования румяной корочки.

Хлебный суп

Хлеб ржаной - 200 г, вода - 2 л, сушеные фрукты - 100 г, корица - 3 г, сахар - 200 г, сметана - 250 г.

Хлеб нарезать ломтиками, подсушить до коричневого цвета, залить кипятком и оставить для набухания. Затем протереть через сито и развести хлебным настоем.

Смесь сушеных фруктов (яблоки, груши, чернослив, изюм) отварить с сахаром и пряностями. Отвар процедить, добавить протертый хлеб, сметану, отварные фрукты, размешать и подать.

Суп фасолевый с тофу

450 г тофу, 2 столовые ложки растительного масла, 1 зеленый перец, средних размеров, 1 средняя луковица, 2 дольки чеснока, 1,5 столовой ложки молотого красного перца, 1 чайная ложка тмина, 1 чайная ложка соли, 850 г консервированной цветной или обыкновенной фасоли, 3 стакана воды.

Зеленый перец и лук нарезать мелкими кубиками, измельчить чеснок и слегка обжарить эти овощи на растительном масле в объемной суповой кастрюле. Когда овощи почти размякнут, добавить тофу.

Предварительно замороженный тофу оттаять, отжать насухо и раскрошить на небольшие кусочки. Затем, продолжая обжаривать, добавить молотый красный перец, тмин и соль.

Когда овощи будут готовы, в кастрюлю засыпать фасоль и залить тремя стаканами воды. Суп кипятить в течение 5 минут и подавать горячим.

Суп соевый

100 г соевых бобов, 1л воды, 1 головка репчатого лука, 2- 3 дольки чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, соль по вкусу.

Сою перебрать, промыть и залить холодной водой на 10-12 часов (на ночь). По истечении времени воду слить, залить 1 л воды и поставить варить на слабый огонь.

Муку поджарить на растительном масле до приятного золотистого цвета и за 5 минут до готовности высыпать в суп вместе с мелко нарезанным луком, чесноком и посолить.

Суп-пюре с томатом

1 стакан сухих семян сои, 1,5 стакана консервированных протертых томатов (можно использовать томатную пасту), 1 чайная ложка соли, 0,5 чайной ложки сливочного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, зелень по вкусу.

Сухие семена сои замочить в воде на 12 часов, затем сварить на слабом огне. Вареную сою пропустить через мясорубку, получившийся фарш смешать с луком, мукой, добавить томаты, сливочное масло, соль, воду и слегка проварить. Перед подачей заправить зеленью.

В копилку

Итальянский фасолевый суп

Красная фасоль - 200 г, овощной бульон - 1,2 л, оливковое масло - 2 ст.л., лук репчатый - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, розмарин, шалфей и тимьян (нарезанные) - по 1 ч.л., морковь - 2 шт., сельдерей (стебли) - 2 шт., цуккини - 1 шт., красное вино - 1/2 стакана, томатный сок - 1 стакан, петрушка (мелко нарезанная) - 2 ст.л.

Фасоль предварительно замочить в холодной воде на 12 часов. Промойте фасоль и положите в большую кастрюлю вместе с лавровым листом, тимьяном и розмарином. Влейте бульон, доведите до кипения и кипятите 10 минут. Уменьшите огонь и варите 45-50 минут.

На сковороде пассеруйте в оливковом масле мелко нарезанный лук, толченый чеснок, розмарин, шалфей, тимьян, сельдерей и цуккини примерно 5 минут. Добавьте вино и кипятите на сильном огне 3 минуты. Влейте томатный сок, накройте крышкой и тушите на медленном огне 20 минут.

Выньте фасоль из бульона, отделите половину и разотрите в пюре вместе с 0,5 стакана бульона. Добавьте пюре в сковороду с овощами.

Оставшуюся фасоль смешайте с 3,5 стакана бульона, петрушкой, солью и перцем, доведите до кипения и варите еще 5 минут. Соедините содержимое сковороды и кастрюли.

Треска, запеченная в молоке

Треска или тресковое филе - 600 г, картофель - 300 г, цветная капуста - 300 г, яйцо - 2 шт., молоко - 1/4 литра, масло растительное, зелень петрушки - по вкусу, соль.

Рыбу разморозить, вымыть, если она целиком, то разрезать вдоль по хребту и удалить кости. Картофель очистить и нарезать тонкими кружочками. Выложить в смазанную маслом огнеупорную форму рыбу, посолить, сверху уложить картофель и разобранную на небольшие соцветия капусту. Взбить молоко с яйцами, добавить зелень петрушки, 2 ст. ложки масла и залить полученной смесью рыбу и картошку. Запекать в духовке на среднем огне 45-50 мин.

Кулешик фасолевый

Фасоль - 500 г, морковь - 1 шт., корень петрушки - 2 шт., молоко - 600 г, сливочное масло - 100 г, соль - по вкусу.

Фасоль промыть, залить холодной водой и оставить на 6-8 ч. Затем отварить, добавив морковь и петрушку. Овощи протереть через сито, влить горячее молоко, посолить, довести до кипения и заправить сливочным маслом. К столу подавать горячим.

Каша гречневая рассыпчатая

Вода - 3 стакана, гречневая крупа ядрица - 1,5 стакана, лук репчатый - 2 луковицы, яйцо - 2 шт., сухие белые грибы - 3-4 шт., масло подсолнечное - 6-7 ст. л.

Ядрицу перебрать, отсеять от мучной пыли, но не мыть. Затем залить водой, засыпать растертыми в порошок грибами и поставить на сильный огонь, закрыв крышкой. Когда вода закипит, огонь убавить наполовину и продолжать варить около 10 минут до загустения, затем вновь убавить огонь до слабого и варить еще 5-7 мин. до полного выпаривания воды. Снять с огня, накрыть кастрюлю полотенцем на 15 минут. Одновременно в другой кастрюле разогреть масло, обжарить в нем мелко нарезанный лук, посолить. Крутые яйца мелко порубить и всыпать вместе с поджаренным в масле луком в кашу и равномерно размешать.

Спагетти с креветками

Спагетти - 300 г, салат ромэн - 1 шт., сливочное масло - 40 г., креветки - 200 г, томатная паста - 1 ч. л., коньяк - 3 ст. л., сливки - 400 мл, молотый черный перец - по вкусу, соль.

Отварить спагетти. Слить воду. Нарезать салат и потушить в масле. Обжарить креветки в масле. Посолить. Подогреть в сковороде томатную пасту, добавить коньяк, сливки и потушить 5 мин. Посолить и поперчить. В полученный соус добавить салат, креветки и еще потушить 2 мин. Смешать спагетти и соус.

Крюшон "Олимп"

Персиковый компот -1л, абрикосовый компот - 0,5 л, белое столовое вино - 0,5 л, белый лимонад -1л, водка или коньяк - 200 мл, лимоны - 2 шт., лед - 2-3 кусочка.

Смешать белое столовое вино, белый лимонад, водку или коньяк, персиковый компот, абрикосовый компот и лед. Затем в полученную смесь накрошить лимон.

Салат из вареных овощей

Нарезать и разложить на блюде вареные морковь и свеклу. Добавить соленый или свежий огурец, зеленый или репчатый лук, зеленый горошек, квашеную капусту, натертое кислое яблоко и нарубленные крутые яйца (по 2 шт. на порцию). Без заправки.

АНЕКДОТЫ

☺ ☺ ☺

Построил прапорщик роту:
- Сегодня роем окопы.
Солдат:
- Товарищ, прапорщик, а где копать?
Прапорщик:
- Начинайте пока здесь, а я пойду узнаю, где надо.

☺ ☺ ☺

Время 11 вечера, мужа дома нет, жена на кухне дожидается со скалкой.

Звонок. Жена открывает - стоит муж: в одной руке букет алых роз, в другой - тортик, на лице - нежная улыбка.

- Добрый вечер, дорогая! Это тебе...

- Ой, дорогой... А что, сегодня праздник какой, годовщина свадьбы?

- Да нет... Так просто... Пойдем в спальню, а?

- Постой, поужинай хоть...

- Не, не, пойдем...

- Ну хоть чаю с тортиком попьем...

- Нет, пошли скорее!

- Эх-х (тяжкий вздох)... Видишь ли, мне сегодня нельзя...

- Да вы что, сговорились все, что ли ?!!

☺ ☺ ☺

На сельскохозяйственной выставке жена не без ехидства обращает внимание мужа на клетку с петухом-рекордистом:

- Смотри, обслуживает пятьдесят кур подряд!

- Но разных! - парирует муж.

☺ ☺ ☺

Муж застал жену с любовником. Не стал разбираться, а просто выбросил его со второго этажа. На второй день приходит, а любовник весь в бинтах, но в постели. Без разговоров выбрасывает его в окно. На третий день открывает дверь, смотрит, тот же нахал в постели с переломами рук и ног, смотрит на мужа и спрашивает:

- Что вы от меня хотите?

- Не ходите к моей жене!

- Так бы сразу и сказали, а то все намеками, да намеками.

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

Семейный ЛЕКАРЬ

С наступлением весны здоровье многих, к сожалению, пошатнется. Дадут о себе знать всякие хронические недуги, появится авитаминоз. Поэтому «Семейный лекарь» начинает борьбу с этими ненавистными недугами.

Великий пост - начало избавления от многих вредных привычек и болезней. Как во время поста провести чистку организма вы сможете узнать, прочитав материал на 3 полосе.

От авитаминоза в «Семейном лекаре» имеется аж четыре способа, так что избавиться от этого недуга проще простого.

Еще в этом номере «Лекарь» поможет справиться со следующими заболеваниями: головная боль, изжога, радикулит, нервное истощение, простатит, одышка, пиелонефрит и многие другие. Не пропустите свежий номер «Семейного лекаря».

Родная УСАДЬБА

В 2003 году, в середине августа во многих районах России погиб от фитофторы весь или почти весь урожай помидоров. И все это произошло моментально, буквально за несколько дней. Многие сорта помидоров погибли, несмотря на неоднократные опрыскивания и только с заморозкоустойчивых сортов селекции П Я. Сараева удалось собрать урожай. Об этих сортах - в свежем выпуске еженедельника «Родная усадьба».

Как выбрать обои? Насущный вопрос для каждого, кто затеял ремонт. Цвет, рисунок, условные обозначения - об этом вы сможете прочитать в нашем издании.

А также вы узнаете, что из себя представляют «три кита плодородия», как сохранить лук и чеснок в зимне-весеннее время, когда влажность в помещении повышается, вырастить рассаду в комнате - все это читайте в свежем выпуске «Родной усадьбы».

В копилку

Куриный паштет с креветками

На 8 порций: 510 г куриного мяса без костей, 225 г ветчины, 340 г бекона, 1 небольшая нарезанная луковица, 675 г мяса креветок, 1 стакан мелких панировочных сухарей, 3/4 стакана нежирных сливок, 2 ст.л. нарезанной петрушки, 1 ч.л. соли, 0,5 ч.л. белого перца, 1/4 стакана белого десертного вермута.

Измельчите в кухонном комбайне куриное мясо, ветчину, лук и приблизительно одну треть бекона. Перемешайте вместе мясо креветок, панировочные сухари, сливки, специи и вермут.

Выложите дно формы (объемом 2 литра) половиной оставшихся ломтиков бекона. Наполните форму мясной смесью. Сверху уложите оставшиеся ломтики бекона. Накройте фольгой. Поставьте в еще большую форму, наполненную на 2,5 см водой. Выпекайте в предварительно разогретой до 190 градусов духовке 3 часа. После этого дайте стечь лишнему жиру. Остудите и поставьте в холодильник. Выньте из формы и удалите бекон. Подавать с соусом бешамель.

Курица фри с пивом

На 6 порций: 675 г куриных грудок без костей, 2 яйца, 1,5 стакана муки, 0,5 стакана холодного пива, 1 ч.л. соды, 3 стакана масла.

Нарежьте куриное мясо на полоски шириной примерно 2,5 см. Взбейте вместе яйца, стакан муки, пиво и соду. Разогрейте масло до 190 градусов.

Обваляйте куриное мясо в остатках муки. Обмакните в пивной кляр, а затем обжарьте до образования золотисто-коричневой корочки.

Мясо птицы праздничное

Приготовить картофельное пюре.

Мясо вареной птицы (утка, курица, гусь) нарезать мелкими кусочками, обжарить с пассерованным луком и морковью, нарезанными соломкой, подлить немного воды или бульона и тушить 5-7 минут.

Металлическое блюдо или сковороду смазать жиром. Наполнить кондитерский мешок не очень горячим картофельным пюре. Затем выдавить пюре на металлическое блюдо или сковороду в виде красивого бордюра, в середине положить тушеное мясо, залить его сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Бараньи стейки

На 4 порции: 8 по 90 г насеченных порционных кусков молодой баранины, 2 измельченных зубчика чеснока, 3 ст.л. жидкого меда, 0,25 стакана нежирного йогурта, 1 ч.л. молотого черного перца.

Срежьте с мяса лишний жир и поместите в неглубокую посуду. Смешайте чеснок, мед, перец и йогурт. Полейте получившейся смесью отбивные и маринуйте в течение 8 часов.

Обжаривайте отбивные на гриле при умеренной температуре по 3 минуты с каждой стороны, поливая время от времени маринадом.

Томатная окрошка с тофу

3 стакана свежих помидоров, 230 г тофу, 2 стакана томатного сока, 1 средний огурец (около 1,25 стакана), 1/2 стакана зеленого перца, 1/2 стакана зеленого лука, 1,5 столовой ложки свежей петрушки, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 столовая ложка красного винного уксуса, 1 чайная ложка соли, 2/3 чайной ложки сухого молотого чеснока, 1/2 чайной ложки базилика, 1/2 чайной ложки тархуна, 1/2 чайной ложки черного перца.

Очистить от кожицы и нарезать помидоры. Тофу нарезать мелкими кубиками. Огурец очистить от кожуры и семян. Мелко измельчить зеленый перец, лук и петрушку. В подготовленной емкости смешать все необходимые продукты. Готовую окрошку подавать охлажденной.

Соус сметанный с хреном

Основа для соуса 1/2 л, сметана 2 стакана, масло сливочное 50 г, хрен 200 г, вино белое сухое (9%-ный уксус) 1 рюмка.

Основу для соуса соединить со сметаной, вскипятить, посолить. Хрен мелко натереть на терке, обжарить на масле, добавить вино, а затем ввести сметанный соус и довести до кипения

Чеснок маринованный

Чеснок. Для маринада: на 1 л воды - 50 г соли, 50 г сахара, 100 г 9%-ного уксуса, 4-5 шт. гвоздики, 1 лавровый лист, 5-6 горошин черного перца.

Головки чеснока промыть, очистить от покровных чешуек. Ошпарить кипятком и мгновенно остудить холодной водой.

Уложить чеснок со специями в банки, влить уксус и залить горячим рассолом. Накрыть крышками и стерилизовать литровые банки 10 мин с момента закипания воды. Укупорить.

Хранить в прохладном месте.

Соус бешамель

2 ст.л. сливочного масла, 2 ст.л. муки, 1 стакан молока, 0,25 ч.л. соли, 0,25 ч.л. белого перца, щепотка мускатного ореха.

Растопите в кастрюле сливочное масло и пассеруйте муку до золотистого цвета 2 минуты на слабом огне. Добавьте молоко и варите до загустения. Положите специи и держите на огне еще 2 минуты.

В копилку

Салат "Овощной"

Взять свеклу, морковь. Помыть, почистить и натереть на терке. Свежую капусту мелко нашинковать. Выложить все на плоское блюдо в виде горок, украсить зеленым горошком. Сверху полить майонезом, в середину блюда положить нарезанный и обжаренный соломкой картофель. Перемешать уже на столе. В этом салате сохраняются все витамины.

Шарлотка с яблоками

200-230 г черствого белого хлеба, 2 яйца, 1/3 стакана сахарного песка, 1 стакан теплого молока, 500 г яблок, 30-50 г измельченных грецких орехов или цедра 1 лимона (апельсина), 30 г растопленного масла, сахарная пудра для посыпки.

Взбить яйца с сахаром, развести теплым молоком. Хлеб нарезать кубиками и залить янчно-молочной смесью, дать постоять 20 мин. Яблоки очистить, нарезать кубиками, добавить к ним орехи или цедру и смешать с разбухшим в смеси хлебом. Сковороду или противень смазать маслом, посыпать толчеными сухарями (или измельченным печеньем) и выложить ровным слоем приготовленную массу. Сверху посыпать сухарями или грецкими орехами, полить маслом и выпекать при 200°С примерно 30 мин. Затем дать постоять 10-15 мин., посыпать сахарной пудрой, разрезать на порции.

Крюшон лимонно-малиновый

Малиновый сироп - 1 стакан, лимон - 2 шт., белое сухое вино -1 л, минеральная вода - 2 стакана, лед - 2-4 кусочка.

Малиновый сироп вылить в глубокую посуду, выжать туда сок из лимонов, влить белое сухое вино и минеральную воду, хорошо перемешать и положить лед. Крюшон сразу же подать.

Шампанское с лимонным соком

Лимонный сок 20 г, кусочек сахара, шампанское 100 г, половина кружка лимона, лед. В высокий конусный бокал кладут лед, кусочек сахара, вливают лимонный сок, шампанское. Бокал украшают ломтиком лимона.

Шишки из рыбы

Пресноводная рыба - 600-700 г, яйцо - 3 шт., сахар - 1/2 стакана, соевый соус - 2 ч.л., уксус - 2 ч.л., чеснок - 3 зубчика, масло растительное (для фритюра) - 6 стаканов, бульон куриный - 1 стакан, крахмал - 7-8 ст.л.

Рыбу очистить от чешуи, срезать плавники, отделить голову, а затем вынуть внутренности. Разрезать рыбу пополам вдоль позвоночника, удалить позвоночную и грудные кости, снять кожу. На филе сделать насечки клеточками, смазать рыбу взбитыми яйцами, посыпать крахмалом и свернуть спиралью. Подготовленное филе должно напоминать сосновые шишки. Обжарить "шишки" во фритюре около 15 минут и, когда рыба приобретет золотистый оттенок, выложить на блюдо. Приготовить соус. Для этого в сковороду влить 2 десертные ложки растительного масла, положить чеснок, добавить уксус, сахар, соевый соус, куриный бульон и 2 чайные ложки крахмала. Довести подливу до кипения и полить ею рыбу.

Коктейль "Подснежник"

Апельсиновый ликер 20 г, виноградный сок 20 г, шампанское 150 г, лед. В конусный бокал со льдом вливают ликер и сок, а затем шампанское.

Сырный салат

Сыр (100 г на порцию) и болгарский перец тонко нарезать. Репчатый и зеленый лук порубить. Заправить растопленным маслом, смешанным с кислым соком. Положить по столовой ложке смеси на листья любого салата. Украсить зеленью.

Органическими кислотами, витаминами и минеральными солями сыры небогаты, но по содержанию кальция они на высоте: 125 г сыра соответствуют 1 л молока. Некоторые исследователи даже утверждают, что 90 г равны 3 л молока. Сыр сыру - рознь, а все-таки, опасаясь нуклеиновых кислот и пуриновых оснований, лучше съесть кусок сыра, чем лишний кусок мяса.

Кулинары во все времена считали, что по своим вкусовым свойствам сыры больше всего подходят для использования в качестве приправ. При этом снижается потребление соли: она есть в сырах (в лучшем случае - до 2,5 %), но добавление ее в "чистом виде" всегда будет большим, а главное - приправы из сыра примиряют многих любителей острой пищи с простыми овощными блюдами, придавая им пикантный вкус и аппетитный вид. Это ли не ценно в повседневной кухне, стремящейся к здоровому естественному питанию!

Хочу приобрести электрический чайник, но на что обратить внимание при его покупке, не знаю. Подскажите, как выбрать качественную вещь.

Елена Родина, г. Волгоград

Электрическим чайником никого не удивишь, многие уже поменяли несколько моделей. И поэтому правомерен вопрос: как ведут себя эти приборы в эксплуатации?

В ходе опроса выяснилось, что средний возраст чайников примерно два-три года. Ни один из опрошенных не интересовался в первый момент мощностью прибора, а ведь специалисты считают этот технический параметр одним из самых важных.

НУ И ЧАЙНИКИ!

НАКИПЕЛО!

Что касается накипи, то образуется она в любых чайниках, независимо от материалов, из которых изготовлен нагревательный элемент. Что интересно, для некоторых покупателей приборов с позолоченным нагревательным элементом этот факт был полной неожиданностью, они считают себя немного обманутыми, так как думали, что в приборах с такими нагревательными элементами накипь не образуется вовсе.

Борются с накипью по-разному. Большинство очищают чайники с помощью раствора лимонной кислоты - 1 чайная ложка на 1 литр воды, прокипятить и оставить на ночь, утром сполоснуть чайник. Некоторые добавляют к этой смеси еще и ложку питьевой соды. Другие покупают специальные средства от накипи и используют их. Третьи согласно инструкциям к приборам очищают чайники с помощью уксуса. Среди редко встречающихся средств - хозяйственное мыло и «Спрайт». Бытует и такое мнение, что при использовании фильтрованной воды для кипячения не нужно очищать чайники от накипи и что она не образуется. Но бытовые фильтры очищают воду от хлора и солей тяжелых металлов, а не от извести. Поэтому даже при использовании отфильтрованной воды чайники все равно придется периодически очищать от накипи.

Некоторые не очищают чайники от накипи вообще, а некоторые (в основном женщины-домохозяйки) чистят их чуть ли не раз в неделю. Вообще сроки очистки варьируются от «никогда» до «раз в 2 недели». Наиболее часто встречаются ответы «раз в полгода».

Чем же опасна накипь? Она может привести к перегреву и перегоранию спирали или к преждевременному - до момента закипания воды - отключению чайника. Кроме того, накипь вызывает помутнение воды.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СОВЕТОВ

- Кипятите в чайнике только воду.

Один любитель глинтвейна решил приготовить этот напиток в чайнике - винные пары воспламенились и «рванули», чайник уподобился ракете и улетел на пол. Результат - пожар на кухне, ответственность за который фирма-производитель чайника, естественно, не понесла, так как прибор использовался не по назначению.

- Старайтесь приобретать приборы от известных производителей - все-таки воду вы пить будете, а не цветочки поливать, поэтому пластик, из которого сделан чайник, должен быть качественным, а это могут гарантировать только крупные фирмы. Если же вы по каким-либо причинам сомневаетесь в производителе, но вынуждены купить модель этой торговой марки, отдавайте предпочтение приборам белого цвета. Цветные пластики чаще оказываются некачественными.

- При покупке чайника внимательно оглядите его внутри, проведите рукой по корпусу, убедитесь, что нет шероховатостей и неровностей. Особо придирчиво оглядите нагревательный элемент. К сожалению, наличие ржавчины на нагревательных элементах новых чайников - не так редко встречающийся дефект.

- Не забывайте, что чайник, при кажущейся простоте, прибор повышенной опасности. Поэтому ставьте его так, чтобы дети не могли дотянуться и дернуть за провод. Кроме того, прежде чем разливать кипяток по чашкам, убедитесь, что крышка закрыта плотно и не откроется.

Галина Сизикова, «Бытовая техника»

Чтобы на пирожках из дрожжевого теста получилась блестящая корочка, смажьте их перед выпеканием сладкой водой.

УДИВЛЯЕМ ДОМАШНИХ

Сладкая пышка

500 г муки, 250 г маргарина, 1 яичный желток, 200 г сахара, 20 г дрожжей, примерно 100 г сметаны, щепотка соли.

Дрожжи развести в небольшом количестве теплого молока и хорошо вымешать с остальными продуктами; добавить сметану в объеме, необходимом для получения теста средней консистенции. Приготовленное тесто поставить на 2 часа на расстойку. Затем раскатать в пласт толщиной 1,5 см, сформовать круглые лепешки, смазать их поверхность яичным желтком и выпекать в печи при средней температуре.

Творожная булка

500 г муки, 30-40 г дрожжей, 1/2 стакана молока, 2 яйца, 100 г сливочного масла или маргарина, 3/4 стакана сахара, 1/2 чайной ложки соли, 1 пачка (250 г) творога, 2 ст. ложки рома или коньяка, тертая цедра 1/2 лимона или немного ванилина, растопленное масло и сахарная пудра.

Муку просеять в миску, посередине сделать углубление. Растереть дрожжи с 1 чайной ложкой сахара, смешать с теплым молоком, вылить смесь в углубление, добавить, вымешивая, немного муки и дать подняться.

Жир и яйца взбить с сахаром, смешать с творогом и приправами.

Смесь соединить с опарой, вымесить тесто, поставить в теплое место подниматься, разделать батоны, при желании сделать на них надрезы. Затем положить батоны на смазанный маслом лист для расстойки, смазать молоком или яйцом и выпекать в жаркой духовке 25-30 минут. Вынув из духовки, смазать булки растопленным маслом и посыпать через сито сахарной пудрой.

Скоростные ватрушки

Для теста: 1 белый черствый батон (можно без корок), сливочное масло, теплое молоко, подслащенное сахаром, 1 яйцо для смазывания сверху.

Для начинки: 250 г творога, 2 яйца, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла или топленого, соль и сахар по вкусу, чуть-чуть ванилина (по желанию).

Приготовить начинку с творогом. Батон хлеба (желательно круглый, а не плоский) разрезать на ровные ломтики толщиной 1 см. Ломтики обмакнуть в подслащенное молоко, смазать с одной стороны сливочным маслом и уложить этой стороной на противень. На всю поверхность каждого подготовленного ломтика положить и равномерно распределить начинку из творога слоем 1,5 см и, перед тем как посадить в духовку, смазать сверху взбитым яйцом. Выпекать ватрушки при умеренной температуре до зарумянивания сверху и снизу.

Начинки могут быть самыми разнообразными: со свежей капустой, с морковью, с картофелем, а также сладкие - с курагой, вареньем, джемом, брусникой и другими ягодами.

Рожки с фруктовым повидлом

500 г муки, 200 г маргарина, 1 яйцо, 1 коробок для печенья, 1 щепотка соли, 4 ст. ложки сахарной пудры, тертая лимонная цедра, ванильный сахар, сметана (примерно 200 г), фруктовое повидло для начинки.

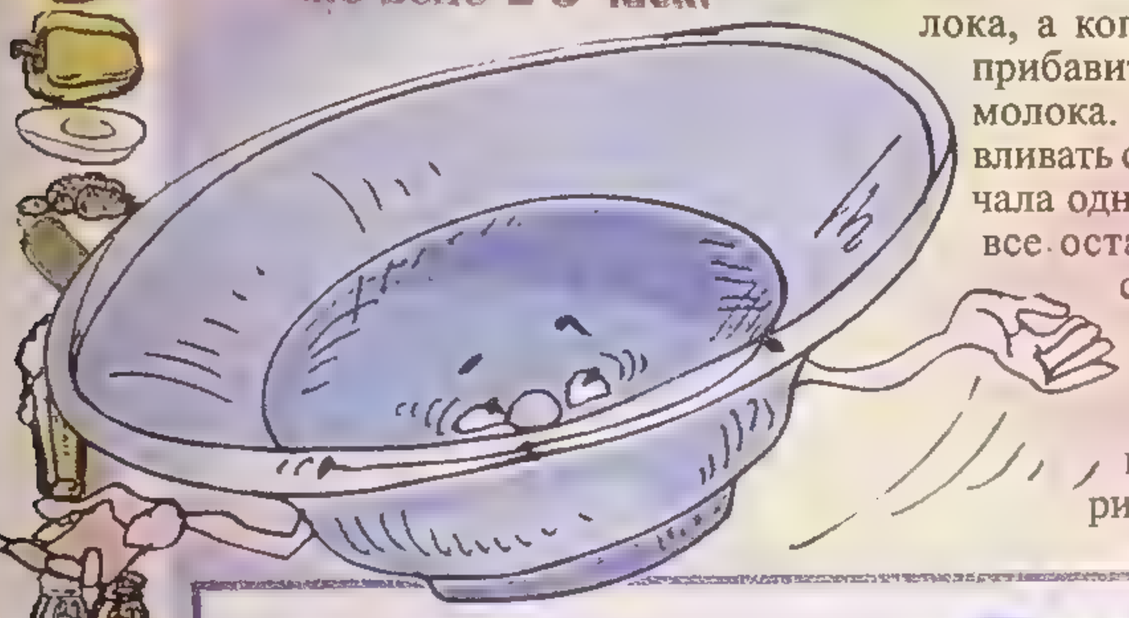
Приготовить тесто, раскатать скалкой в тонкий пласт и вырезать из него формочками овальные лепешки. Положив на лепешки фруктовое повидло, сформовать рожки и выпекать их в печи при средней температуре. Готовые горячие рожки обкатать в ванильном сахаре. Рожки сохраняются свежими несколько дней.

Когда ставите тесто и разделываете его, избегайте сквозняков. Тесто подойдет лучше и не будет покрываться коркой.

Учимся стряпать

Супы из круп

Супы-крем делаются из различных круп (овсянки, перловой, ячмени, риса). Крупы богаты азотистыми веществами и солями, особенно последними богаты овсянка, перловая и ячневая крупы. Очень полезны супы-крем из пшеницы и из ржи, но ввиду того, что зерна долго развариваются, их надо предварительно подсушить в духовке, а затем размолоть в муку в кофейной мельнице. Чтобы суп разварился быстрее, крупу рекомендуется с вечера перемыть, залить холодной водой и на следующий день варить в той же воде 2-3 часа.



СУП-КРЕМ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ

Перловая крупа - 40 г, морковь - 20 г, молоко - 50 г, масло - 6 г, яйцо - 1/4 шт., соль - 3 г, вода - 300 г, булка на гренки - 20 г.

40 г перловой крупы промыть в холодной воде; залить 1 стаканом холодной воды, варить часа три, до тех пор, пока крупа не станет мягкой; посолить, протереть горячей сквозь сито. Приготовить заправку: половину желтка размешать сначала с одной ложкой молока, а когда он разотрется, прибавить еще полстакана молока. Тогда постепенно вливать суп в заправку: сначала одну ложку, а потом и все остальное. Поставить суп в другую широкую посуду, на дно которой налита горячая вода (на пар). Дать провариться под крышкой таким образом минут десять. Перед подачей положить 6 г сливочного масла.

Если суп будет слишком густой, развести горячим молоком или водой.

СУП-КРЕМ ИЗ ОВСЯНКИ

Овсянка - 40 г, молоко - 50 г, масло - 5 г, булка на гренки - 20 г, вода - 100 г.

Вымыть в нескольких водах 40 г овсянки (2 полные столовые ложки), залить (с вечера) 1 стаканом холодной воды. Варить в той же воде на медленном огне (без крышки) 1 час. Прибавить полстакана молока, вскипятить его вместе с овсянкой, процедить, посолить, снова прогреть.

В готовый суп прибавить пол чайной ложки самого свежего масла и подсушенные кубики белого хлеба или же отдельно сваренные в соленом кипятке 50 г молодого зеленого горошка.

Спок о питании детей

Мне интересно, какой вес считается нормальным для ребенка? Хотелось бы узнать мнение специалиста.

Инна Сыть, г.Оренбург

Средний вес новорожденного чуть больше 3 кг, а между 3 и 5 месяцами ребенок весит уже 6,5 кг. Иначе говоря, средний ребенок удваивает свой вес к возрасту 3-5 месяцев. Замечу, что дети, рожденные с маленьким весом, набирают его быстрее, как бы догоняя более крупных, а крупные дети могут и не удвоить свой вес к пяти месяцам.

Здоровый средний ребенок за первые три месяца прибавляет в весе около 900 г в месяц (170-225 г в неделю). Конечно, одни здоровые дети прибавляют в весе меньше, другие больше. Потом прибавка в весе становится не такой быстрой. К 6 месяцам средняя прибавка веса уменьшается до 500 г в месяц (около 115 г в неделю). Прибавка за 3-месячный период также становится гораздо меньше. В последнем квартале первого года жизни средняя прибавка составляет всего 300 г в месяц (около 60-85 г в неделю), а на втором году жизни ребенок прибавляет 225 г в месяц (около 60 г в неделю).

С возрастом ребенок поправляется все медленнее. Хочу предупредить, что еженедельное изменение веса ребенка еще ни о чем не говорит. Вес при каждом взвешивании зависит от того, насколько заполнены его желудок, мочевой пузырь и кишечник.

Тесто из ржаной муки получится более рыхлым, если замесить его с небольшим количеством лимонного сока или пахты.

Православная страничка

ПОСТНЫЕ ЗАКУСКИ

Свекла с яблоками

На 180 г свеклы: 80 г яблок, 40 г репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Мелко нашинкованный репчатый лук обжарить на растительном масле, добавить к нему очищенную от кожицы свежую свеклу, натертую на терке с крупными отверстиями, тушить в течение 15-20 минут, периодически помешивая. Полученную массу после охлаждения смешать с нашинкованными соломкой яблоками, добавив по вкусу соль и перец.

Икра морковная

На 1 кг моркови: 500 г репчатого лука, 1 стакан томатной пасты, разведенной водой, 1 стакан растительного масла, 5 лавровых листьев, 3 дольки чеснока, соль и перец по вкусу.

Разведенную водой до консистенции густой сметаны томатную пасту и мелко нарезанный лук положить в кастрюлю, влить туда растительное масло, добавить лавровый лист, посолить и поставить тушить до тех пор, пока томат не уварится, а лук не станет совершенно мягким. Пока тушится лук, очистить морковь, натереть на крупной терке и обжарить на сковороде в небольшом количестве растительного масла, добавляя воду, чтобы морковь тушилась до мягкости. Когда лук и морковь будут готовы, соединить их вместе и, хорошо помешав, поставить в нагретую духовку, В готовую икру положить несколько лавровых листьев, растертый с солью чеснок, поперчить и, когда остынет, выложить в стеклянную банку. Банку обвязать целлофаном или закрыть крышкой. (В холодильнике икру можно хранить несколько месяцев).

Закуска из капусты

1 кочан капусты, 5 шт. моркови, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка соли, зелень.

Капусту разобрать на отдельные листья, опустить в кипящую воду на несколько минут, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Морковь натереть на крупной терке, перемешать с рубленной зеленью и мелко изрубленным чесноком. Начинку завернуть в капустные листья, положить в кастрюлю и залить кипящим рассолом из расчета - 1 столовая ложка соли на 1 литр воды. Через 2 дня блюдо готово.

Икра из соленой сельди с овощами

1-2 вареные моркови, 1 головка репчатого лука, филе 2 сельдей, растительное масло, лавровый лист, томатная паста, уксус, 1 чайная ложка сахара.

Вареную морковь пропустить через мясорубку. Лук мелко изрубить и обжарить в растительном масле до мягкости. Перед окончанием пассерования добавить томат, лавровый лист и охладить. Филе сельди пропустить через мясорубку, соединить с морковью, луком, сахаром, уксусом и хорошо вымесить. При подаче украсить зеленью.

Хренодер

На 1 кг помидоров взять по 100 г хрена и чеснока, соль и сахар по вкусу.

Помидоры и хрен пропустить через мясорубку, чеснок натереть на мелкой терке, добавить соль, сахар. Массу перемешать, уложить в банки.

Свекольная икра

На 2 части тертой свеклы по 1 части тертой моркови, мелко нарезанных помидоров и репчатого лука, подсолнечное масло и соль по вкусу

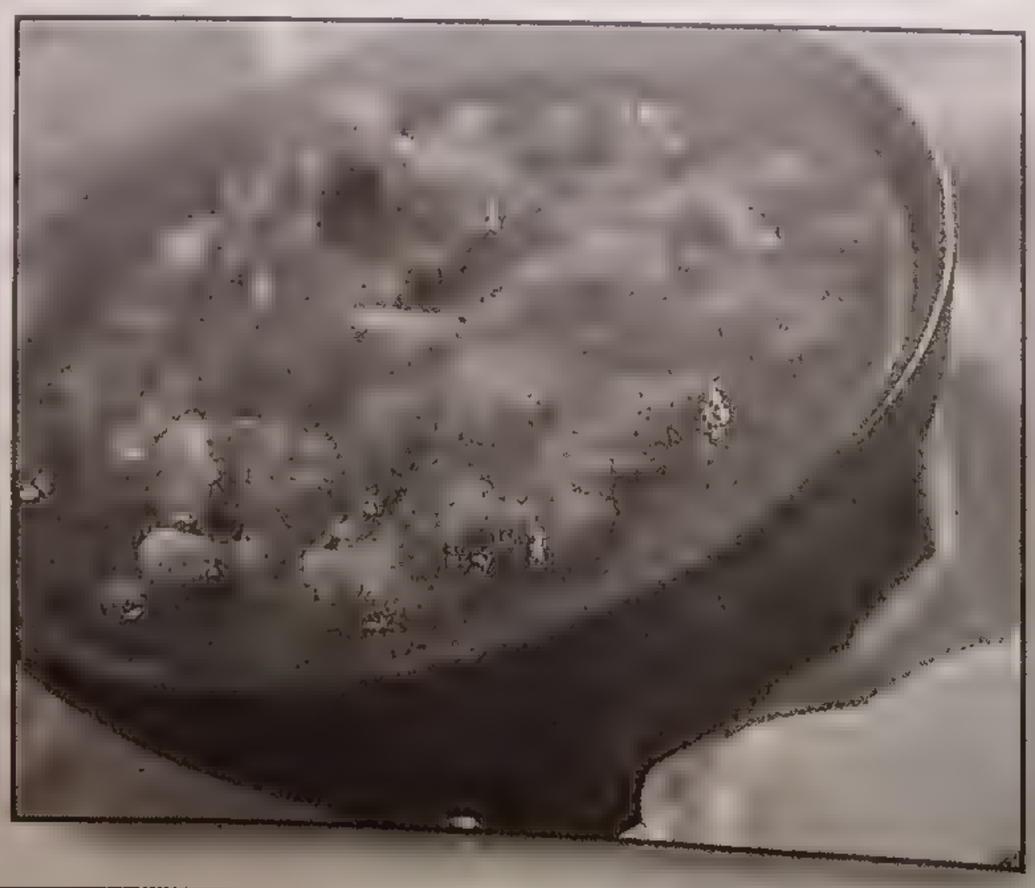
Все овощи поочередно обжарить на растительном масле до мягкости, сложить в кастрюлю, перемешать, потушить 20-30 мин., посолить. Если продукт готовится на зиму, его перекладывают в горячие стерилизованные банки и закатывают крышками.

Перед едой в икру добавляют перец и чеснок.

Паштет из фасоли

Фасоль - 150 г, лук - 50 г, растительное масло - 50 г, соль и перец по вкусу.

Отваренную фасоль пропустить через мясорубку, добавить поджаренный репчатый лук, растительное масло, соль, перец и тщательно перемешать. Выложить на тарелку, посыпать мелко нарезанным укропом.

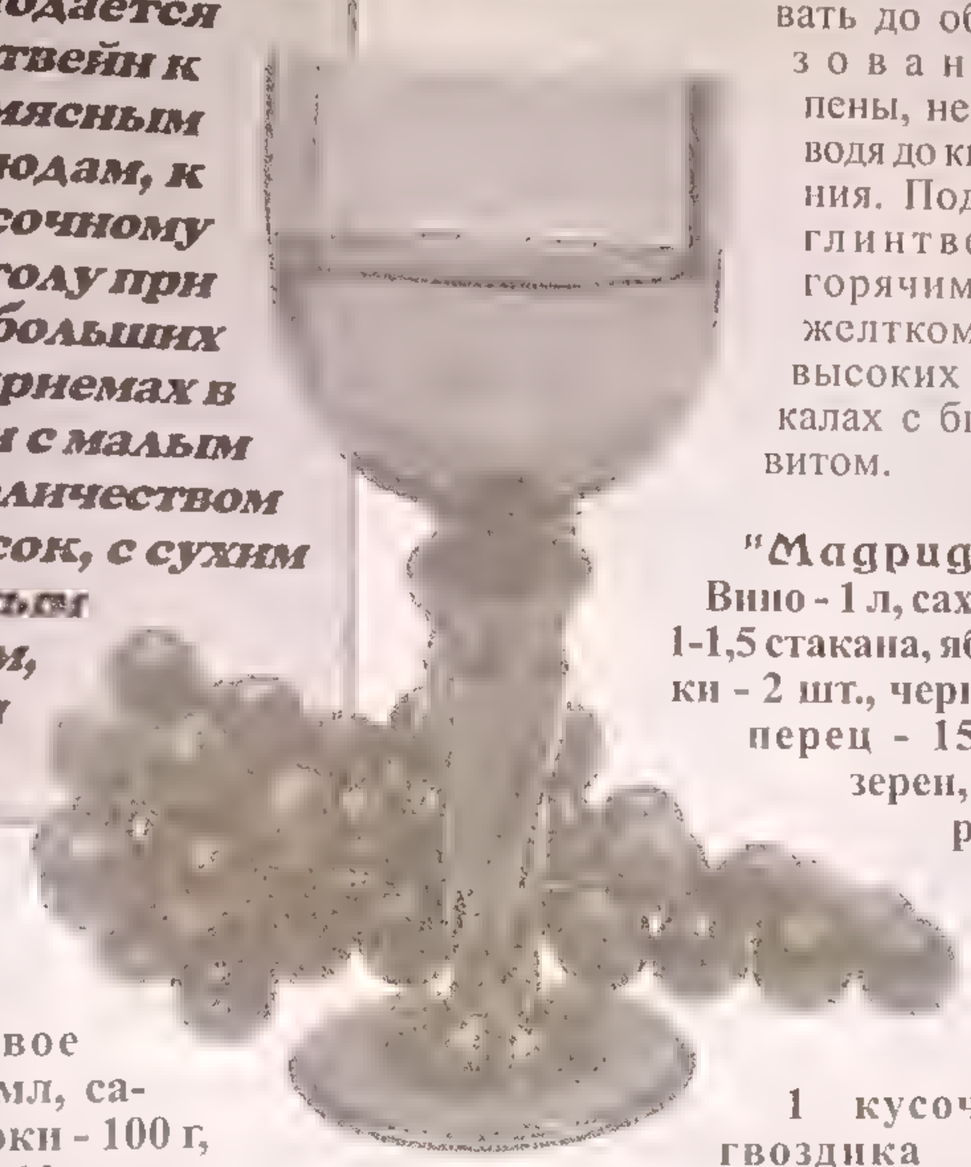


Уксус, томатный сок и пюре, и лимонную кислоту добавляют в конце варки, так как они замедляют ее.

Напитки

ГЛИНТВЕЙНЫ

Глинтвейн - горячий напиток, разновидность пуншей. В состав глинтвейнов чаще всего входит красное вино с сахаром и специями. Подают напиток в фарфоровой или керамической посуде. Подается глинтвейн к горячим мясным блюдам, к закусочному столу при небольших приемах в сочетании с малым количеством закусок, с сухим солеными печеньем, канапе и т. д.



Глинтвейн по-болгарски

Вино столовое красное - 350 мл, сахар - 100 г, яблоки - 100 г, перец черный -10 зерен, корица - 10 г, гвоздика - 5 г, лимон - 1/2 шт.

Смесь вина, сахара, нарезанных кубиками яблок, перца, гвоздики и корицы довести до кипения, снять с огня и дать настояться 10-15 минут. Затем процедить, разлить по бокалам, в каждый бокал положить по кусочку лимона и по несколько кусочков яблок. Подать нагретым до 75-80°С.

Глинтвейн с желтком

Столовое белое вино -1 л, красное вино - 200 мл, яичные желтки - 2 шт., сахар - 4 ст. ложки, гвоздика - 3 бутона, корица - 1 кусочек.

Прокипятить столовое белое вино с гвоздикой и корицей. Отдельно растереть добела яичные желтки с сахаром. Яичную массу поставить на медленный огонь. Очень тонкой струйкой при энергичном помешивании влить в смесь горячее красное вино. Желтки с вином надо взбивать до образования пены, не доводя до кипения. Подать глинтвейн горячим с желтком в высоких бокалах с бисквитом.

"Мадрид"

Вино - 1 л, сахар - 1-1,5 стакана, яблоки - 2 шт., черный перец - 15-20 зерен, корица - 1 кусочек, гвоздика - 4-5 шт.

В красное вино добавить сахар, яблоки средней величины, нарезанные кубиками, черный перец, кусочек корицы и гвоздику. Довести вино до кипения, затем снять с огня и выдержать 10-15 минут. Процедить и подать горячим, положив в каждый стакан дольку лимона и по желанию несколько кусочков яблока.

Киевский глинтвейн

Вино десертное сладкое красное -1 л, вишневая наливка - 200 мл, лимон - 1 шт., корица и гвоздика - по вкусу.

Смесь компонентов рецепта довести до кипения, но не кипятить, положить пряности, настоять 10-15 минут.

Кофейный глинтвейн

Красное вино - 1 бутылка, коньяк - 3 чашки, кофе - 250 мл, сахар - 150 г.

Смешать кофе, сахар, красное вино и коньяк. Затем смесь нагреть с гвоздикой до кипения, процедить и подать сразу горячим.

Старинный глинтвейн "Лотос"

Вино сладкое - 1,5 стакана, ром -1,5 стакана, мед - 250 мл, сахар - 0,5 кг, гвоздика - 18 шт., кардамон - 18 шт., корица - 1 палочка, мускатный орех - 1 кусочек, вода - 1,5 стакана.

Влить в кастрюлю воду, мед, вино, ром, положить сахар, гвоздику, кардамон, палочку корицы и кусочек мускатного ореха, вскипятить.

Винный глинтвейн "Фант"

Вино красное - 200 мл, бренди - 200 мл, мед - 200 мл, сахар - 200 г, гвоздика - 9 шт., кардамон - 9 шт., корица - по вкусу, мускатный орех 1/2 кусочка, вода - 1 стакан.

Влить в кастрюлю воду, мед, вино, бренди, положить сахар, гвоздику, кардамон, палочку корицы и кусочек мускатного ореха, вскипятить.

Глинтвейн "Истра"

Красное столовое вино - 750 мл, коньяк - 3 чашки, кофе - 3 чашки, сахар - 100-150 г.

Подогреть в эмалированной кастрюле до 70 градусов крепкий натуральный кофе, красное столовое вино, сахар с гвоздикой и коньяк. Подать горячим.

ЗВОНИТЕ
на речевой почтовый ящик!
38-72-31

Мясо нужно солить непосредственно перед тем как положить на сковородку, так как оно начинает выделять сок.

Правильное питание

УГЛЕВОДЫ И ИХ РОЛЬ

Если вы ограничиваете количество жира в дневном рационе - а это то, что пытается сделать большинство из нас - то вы компенсируете это ограничение за счет каких-то других ингредиентов. Скорее всего, это углеводы. Но какие углеводы? Макароны, зерновые, а, может быть, фрукты и овощи? Ваш выбор, если он правильный, играет большую роль в процессе пищеварения и профилактике многих заболеваний. Предпочтение следует отдавать продуктам из цельного зерна, фруктам и овощам. Углеводы - своеобразное топливо для организма, с помощью которого осуществляются все жизненно важные функции. Ваш мозг, например, в основном использует углеводы в качестве источника энергии. Большинство углеводов растительного происхождения. Молочные продукты - единственная пища животного происхождения, содержащая углеводы в большом количестве.

Существуют три типа углеводов - сахар, крахмал и пищевые волокна. Сахар и крахмал содержит 4 калории на грамм углевода. Пищевые волокна не содержат калорий, потому что не всасываются организмом. Их роль заключается в создании условий для более лёгкого продвижения пищи по пищеварительному тракту. Пищевые волокна также снижают уровень поглощения калорий. Для сравнения, в одном грамме жира 9 калорий.

В основе всех углеводов - сахар. В зависимости от количества сахара и особенностей его химического состава углеводы разделяют на:

Простые. (Сахар.) Простые углеводы содержатся в молоке, фруктах и некоторых видах овощей. Столовый сахар в чистом виде простой углевод.

Сложные. (Крахмал и пищевые волокна.) В отличии от простых углеводов для расщепления сложных углеводов организму требуется несколько этапов в процессе пищеварения. Пищевые волокна настолько сложные, что не усваиваются организмом. Сложные углеводы содержатся в зерновых или в продуктах, сделанных из зерна, такие как хлеб, крупы и макароны. Картофель и некоторые овощи, такие как кукуруза содержат большое количество крахмала.

О ФРУКТАХ И ОВОЩАХ

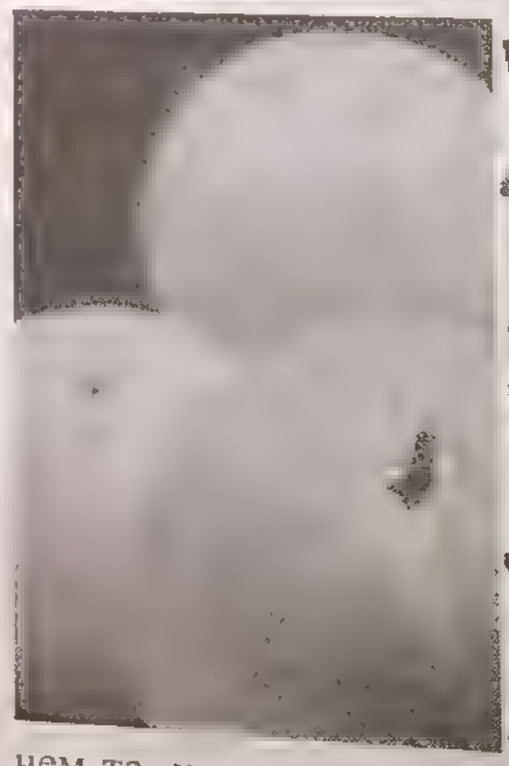
Для большинства уже не секрет, что для укрепления здоровья лучше есть больше фруктов, овощей и меньше животных жиров. Но знаете ли вы, какие именно фрукты и овощи предпочтительнее? Положительное воздействие на организм фруктов и овощей, о которых пойдет речь ниже, научно обосновано.

5 советов, которые помогут вам прожить дольше и в лучшем здравии:

1. Включите в ваше меню любой фрукт оранжевого цвета. Многочисленные исследования убедительно доказали тот факт, что употребление в пищу бета каротина значительно снижает риск онкологических и сердечных заболеваний, даже среди курящих.

2. Ежедневно на вашем столе должны быть фрукты, содержащие витамин С. Это в первую очередь относится к больным сахарным диабетом. Исследования, проведенные итальянскими учеными, установили, что дневная доза в 1000 мг витамина С снижает уровень общего и LDL-холестерола и ускоряет выработку инсулина.

3. Помидоры и, ещё раз, помидоры! Помимо приятного вкуса, помидоры обладают целебными свойствами, благодаря высокому содержанию в них ликопина. Ежедневное их употребление значительно снижает риск возникновения рака простаты и толстой кишки. Отмечено, что те, кто ест помидоры в достаточном количестве, значительно энергичнее и подвижнее,



чем те, кто пренебрегает этими овощами.

4. Клубника? Да! Клубника и земляника богаты витаминами С и Е, а также бета каротином.

5. Фрукты нужно есть в сыром виде.

Нарезанный вареный окорок необходимо хранить в прохладном месте хорошо завернутым в целлофан.

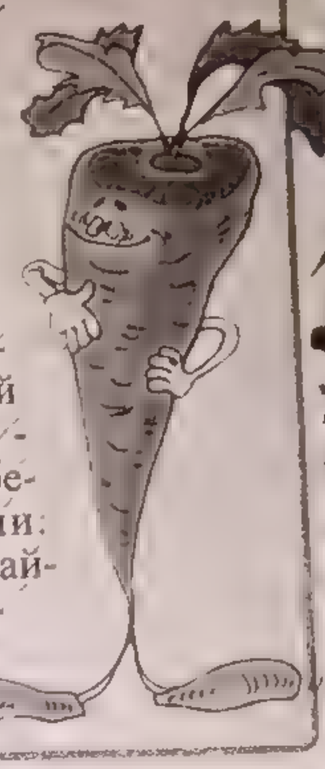
О здоровье

Мятные ванны

Ванны из лимонной мяты помогают улучшить состояние нервной системы. Они успокаивают, устраняют беспричинный страх, укрепляют организм после перенесенной простуды и инфекционных заболеваний. Такие ванны очень полезны робким и застенчивым детям. Для приготовления ванны залейте 1 л холодной воды 60 г сухих листьев, доведите до кипения, снимите с огня, укутайте и настаивайте в течение 10 минут. Затем процедите и влейте в ванну. Одновременно с ванной можно заваривать чай из лимонной мяты. На 1 стакан кипятка возьмите 2 ч. ложки листьев мяты и настаивайте 10 минут. Пейте такой чай 2 раза в день по 0,5 стакана.

Витаминный салат

Весной организму как никогда нужны витамины. Конечно, зимние фрукты и овощи уже не те, что прямо с грядки, и все же это лучше, чем питаться только макаронами, кашами и бутербродами. Натрите 3 средние морковки и 1 крупный зубок чеснока на мелкой терке, а 1 кислое яблоко - на крупной. 3 грецких ореха порубите кусочками. Смешайте и заправьте майонезом или растительным маслом. Посолите по вкусу.

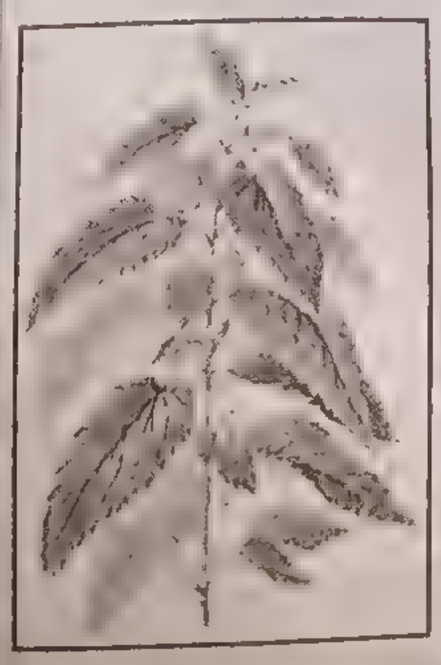


Очищаем сосуды

Предлагаем вам испробовать способ очистки сосудов, который помимо основного эффекта оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему. Смешайте 1 стакан укропного семени с 2 ч. ложками корня валерианы и 2 стаканами натурального меда. Смесь залейте в термос, добавьте столько горячей воды, чтобы общий объем составил 2 л, настаивайте сутки. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Весенняя чистка организма

Чтобы подготовить себя к нахождению на открытом солнце, рекомендуется провести по весне мягкую чистку организма с помощью одной из лекарственных трав. Очищающее воздействие на организм оказывают зверобой, крапива, иссоп (богородицына трава) и некоторые другие.



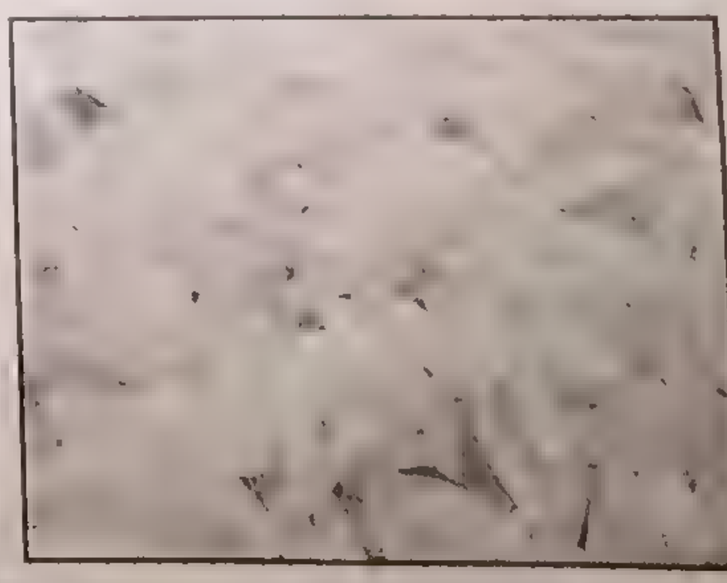
Для весенней чистки достаточно пить настой одной из названных трав около двух недель.

Настой крапивы

Залейте листья крапивы двудомной кипятком в пропорции 1:10. Настаивайте 15-20 минут, процедите, охладите, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Рис для лечения желудка

Если у вас появились признаки желудочного заболевания, попробуйте использовать рисовый отвар. Залейте 1 чашку риса 7 чашками воды. Прокипятите. Принимайте отвар по 0,3 чашки каждые 2 часа. Такой отвар благотворно действует на толстый кишечник, помогает прекратить понос, а если рис сварен с молоком, способствует очистке кишечника. Этот отвар очень хорош для тех, кто страдает хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта.



Мясо можно хранить без холодильника если его обложить листьями крапивы и завернуть во влажную салфетку.

Советы хозяйкам

КУПИТЬ И НЕ КУПИТЬСЯ!

Даже самая лучшая и качественная техника имеет обыкновение ломаться. К сожалению, эта не слишком оригинальная мысль никогда не посещает нас до покупки. Однако однажды нам все-таки приходится извлекать из дальнего угла чудом уцелевшую упаковку, листать ранее не замеченную инструкцию и, наконец, с облегчением обнаруживать где-то между кусками пенопласта листок с заветными буквами - "гарантийный талон".

Эврика! Вы звоните по указанному там телефону - и с удивлением узнаете, что означенный в талоне сервисный центр, выехал оттуда два года назад. Несмотря на то, что с момента покупки стиральной машины не прошло и полугода. Но вас не так-то легко сбить с толку! Вы находите новый адрес сервисного центра и... узнаете, что технику именно этой марки там не обслуживают. Все ваши реплики сервис советует адресовать продавцу злополучной стиральной машины. Графа "адрес продавца" в гарантийном талоне действительно есть. А собственно адреса - нет.

Многие покупатели только в этот момент узнают о существовании такого явления, как "серый" импорт, и такого документа, как "гарантия от производителя". При отсутствии последнего за ремонт придется платить.

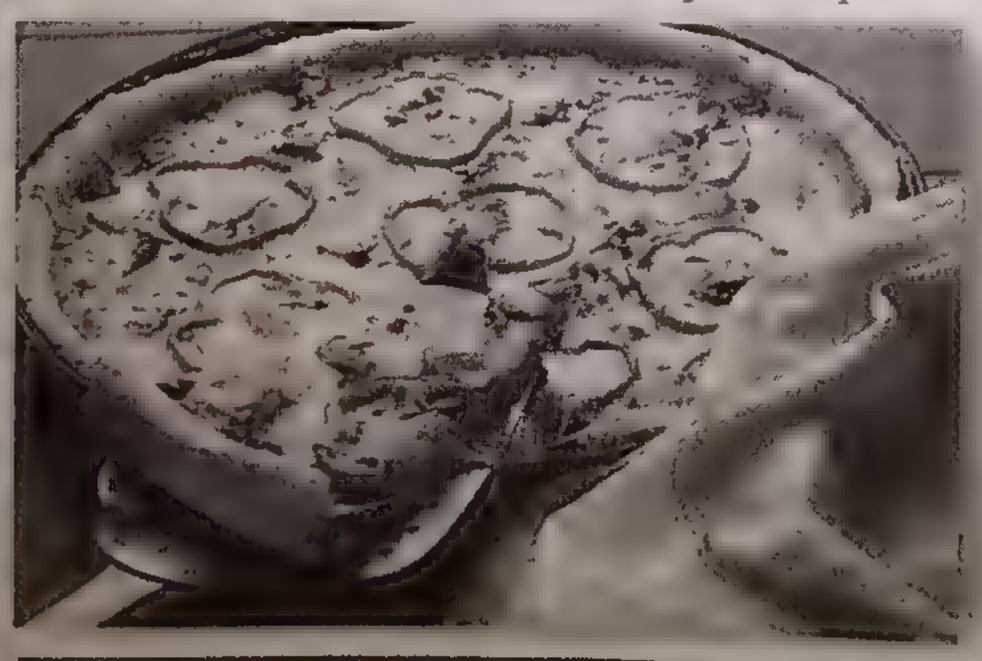
Дабы не попасть в такую ситуацию, мало убедиться в наличии гарантийного талона до того, как выложить деньги за приглянувшуюся вещь. Важно, чтобы предлагаемая гарантия производителя вашей техники, во-первых, не оказалась поддельной, а во-вторых, не была подменена гарантией от продавца.

"Гарантия от продавца должна вступать в действие по истечении срока гарантии от производителя. И конечно, неправомерно со стороны продавца или производителя выставлять дополнительные условия, например, требовать при обращении в гарантийную мастерскую предъявить кассовый чек", - сообщил вице-президент КонфОП Дмитрий Янин. По словам инженера-консультанта по сервису компании "Электролюкс" Марата Валеева, лучше всего приобретать дорогие агрегаты в крупных торговых центрах.

Правда, не стоит забывать, что привлекательные условия - это прежде всего рекламный ход. И если магазин почему-либо не захочет выполнить обязательства, взятые на себя добровольно, придется с этим смириться.

Возбуждающая пицца

Английская сеть супермаркетов планирует выпустить на рынок новую, возбуждающую пиццу, которая "заставит сердце биться чаще и приведет к взрыву сексуального желания". При этом чудо-пицца будет возбуждающе действовать не только на мужчин, но и на женщин.



Повара еще работают над рецептом, однако уже просочились некоторые подробности. Как сообщает немецкая газета "Bild", начинкой для лакомого кусочка будут служить такие хорошо известные возбуждающие продукты, как артишоки, спаржа, чеснок и лук. Дополнительную остроту добавят имбирь и перец. Для тех, кто не любит острую пищу, предусмотрена пицца с икрой, моллюсками и устрицами. Для тех же, кому и это не по душе, англичане разрабатывают пиццу с бананами, клубникой и шоколадом. Любителям традиционной пиццы может понадобиться время, чтобы привыкнуть к новинке. Но самое замечательное в новой пицце, получившей название "пиццарга", - это то, что она не требует рецепта и не имеет побочных эффектов, если не считать обилия калорий, от которых, тем не менее, можно с большим удовольствием снова избавиться.

Отварной рис будет белым, если в воду добавить немного уксуса.

Кулинарный гороскоп

События этой недели будут касаться Вашей внешней деятельности. Первую половину недели Вам придется выяснять отношения с партнерами,. искать общественной поддержки. Среду благоприятно посвятить личной жизни. В четверг, возможно, Вам придется задуматься о своей состоятельности. Суббота может открыть перед Вами новые перспективы. В выходные отнеситесь разумно к новым предложениям друзей.

На этой неделе Вам придется сдать экзамен на обязательность, способность держать свое слово. Постарайтесь не давать опрометчивых обещаний. Наиболее благоприятный день для партнерских отношений - среда. В пятницу придется все же решать вопросы, отложенные в долгий ящик. Отделаться обещаниями вряд ли удастся.

Действия партнеров заставят пересмотреть рабочие планы. Излишняя практичность и заинтересованность материальной стороной дела не принесет успеха. Не поддавайтесь в четверг желанию «удалиться со сцены», поездки не помогут в решении проблем. Смело беритесь за обдумывание проблем, какими утопическими бы они не казались и общественная поддержка не заставит себя ждать.

Семья, дети, работа - три кита этой недели. В среду Вы можете воспылать страстью к сотруднику. В четверг вопросы будущего детей выйдут на первый план. Эмоции могут мешать мыслить трезво, подключите свою мощную интуицию. Неприятности на работе в субботу не коснутся Вас благодаря поддержке влиятельных друзей.

В начале недели будут актуальны вопросы делового сотрудничества. В среду порадуют дети и любимые. В четверг возможны неприятности на публике - несправедливая критика, оговоры, однако смело стойте на своем, семья Вас поддержит. Выходные проведите дома, общение с друзьями и поездки вызовут раздражение.

Упрочение Вашего финансового положения и уверенность в завтрашнем дне будут напрямую зависеть от Ваших аналитических способностей и умения найти нестандартный способ решения проблем. Желательно поменьше говорить, так как возможна повышенная склонность «резать правду-матку». В субботу, возможно, Вас посетят дальние родственники или друзья. В воскресенье возможна повышенная чувствительность к еде, очень полезны прогулки на свежем воздухе.

Вам придется принимать личные решения о том, что делать и как быть с Вашими партнерскими отношениями. Трудно достичь желанной цели. Любовь и вздохи при Луне - этого сколько угодно, а вот более конкретных доказательств любви Вам придется подождать. Достичь компромисса во взглядах на общее будущее Вам будет трудно, особенно в четверг. Старайтесь хотя бы не поддаваться эмоциям, чтобы не предстать в роли «двух баранов на узком мосту».

В начале недели постарайтесь спокойно, в одиночестве, обдумать свое положение. Отдав приоритет практичности, Вам удастся избежать споров с родными. Среда, наилучший день, для улаживания проблем. Четверг не подходит для общения с партнерами, они могут занять агрессивную позицию. Давление обстоятельств может вынудить Вас уехать с друзьями. Выходные благоприятны для коррекции планов.

Ваше желание предаться удовольствиям, любить и творить, может натолкнуться на необходимость соблюдения принятых в обществе правил. Если у Вас получится не дать страстям затмить здравый смысл, то в пятницу можете здорово укрепить свой авторитет. Не старайтесь оригинальничать и умничать, будьте проще, не забывайте о том, что «на каждого мудреца - довольно простоты».

На этой неделе Вас ждет проверка Ваших профессиональных качеств и способностей. Старайтесь соблюдать корректность и вежливость во вторник. В среду друзья окажут поддержку и помогут добиться заслуженного успеха.

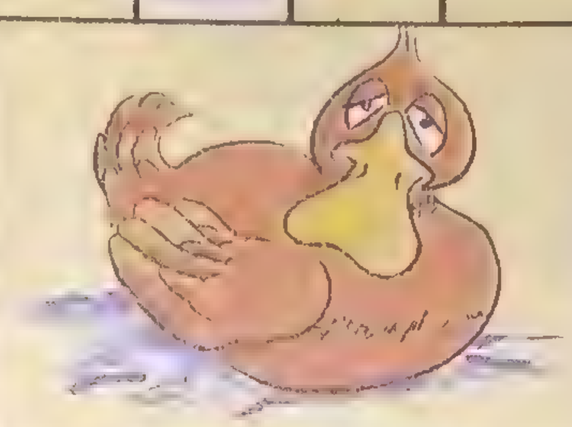
Борьба желаний и необходимости может вывести Вас из равновесия в понедельник, ведь Вы будете нужны сразу всем. Ваша врожденная способность к убеждению поможет справиться с оппонентами в среду. А вот убедить домашних в своей правоте будет намного труднее. Главная проблема недели - лень. В четверг страсть и любовь могут мешать работе. Субботу посвятите семье.

В понедельник долговые обязательства могут помешать карьерному продвижению, смело рассчитывайте на помощь ближайших родственников. Во вторник скептически примите новые сообщения, скорее всего, они ложны. В среду возможно решение финансовых проблем, прибыльная поездка. В личной жизни - доверьтесь своей половине.

Моя кухня

№8(100)

Английский гопак		Древн. город на р. Сырдарья		Саистящие на горе					Государство в Африке (аббр.)
						Фр. писатель, автор повести "Рыжик"		Скелетная часть команды	
Простейшая деформация тела		Персонаж А.Н. Островского "Гроза"		Жевательный табак				Геометрическое тело	
Место окольцевания homo sapiens						Денежная единица Саудовской Аравии			
				Персонаж Охотников за привидениями					Король Норвегии
	Государство								
							Грузовой транспорт		Разрывной снаряд
	Африканская антилопа							Один из языков Африки	
Кольцо для швартовки судов		Плотная ткань с рубчиками		Команда в Формуле 1					
				Публичное сообщение		Кривой турецкий кинжал		Друг Марьи (флора)	
Старинное название дани				Гидрид мышьяка					
Снотворный цветок	Знамя (син.)					Изделие из ворсистой ткани			
				Обладатель узкого разреза глаз					
Парусное судно	Автор "Жизели"					Город в центре о. Хонсю			



Сканворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»

Электронные письма можете направлять по адресу: moja-kuhnya@bk.ru

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 130000, г. Саранск, ул. Большевистская 60, комн. 904
Почтовый адрес: 130000, г. Саранск, главпочтамт а/я 5.
Подписной индекс: 15955
Тел.: (8342) 24-15-46 24-81-90
E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом» г. Пенза, 440052, ул. Гоголя 51/53
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Заказ 1108 Тираж 32650
Дата выпуска номера 1.03.2001 г. Цена свободная
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-15659
Распространение коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс"
Тел.: (8-834) 24-15-46

В газете использованы материалы поисковых систем Интернета. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материала

БЛЮДА ДЛЯ ЛЮБИМОЙ С.15

МОЯ КУХНЯ

Тираж 33350

№9(101)

Вкусные супы с гренками
с.5

Еда для красоты
с.7

Как распознать вино?
с.27

Гороскоп, сканворд, анекдоты

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

С.17

Группа «Рефлекс»:
«Тройной торт»

Читайте в номере:

ЗАКУСКИ

Салат «Многоэтажка» с.4
Французский салат красоты с.7
Салат «Полянка» с.15
Капуста по-корейски с.19
Свекольная икра с.22
Постные салаты с.26
Полезные салатики с.28

НА ПЕРВОЕ

Супы с гренками с.5
Постный гороховый суп с.14
Гороховый суп с ветчиной с.19

НА ВТОРОЕ

Котлета-экспресс с.6
Бекон с.6
Паштет из печени с.6
Печень в сметане с.6
Тушеная говядина с.6
Кальмары под майонезом с.11
Каша с орехами и черносливом с.11
Рыба по-астурийски с.14
Капустные рулетики с.14
Кальмары с овощами с.14
Картошка с брынзой с.14
Фасоль в томатном соусе с.21
Котлеты из фасоли с.21
Картошка с сыром с.22
Капустные котлеты с.22
Жаркое «Вкусное» с.22

НА СЛАДКОЕ (ВЫПЕЧКА)

Марципан с.4
Булка с тыквой с.12
Пряники русские с.12
Картофельные вафли с.12
Песочные вафли с.12
Морковная булка с.13
Булочки с изюмом с.13
Печенье из крекеров с.13
Ватрушки с яблоками с.13
Булочки со сливками с.13
Торт «Шутка» с.15
Медовые пирожные с.16
Безе с.16
Восточное пирожное с.16
Тройной торт с.17
Сырная пышка с.17
Заварные кренделька с.17
Варенье «Радуйся» с.18
Вкуснятина к чаю с.18
«Рафаэлло» домашние с.18
Снежки с.18
Трубочки с начинкой из сырка с.19

НАПИТКИ

Банановый коктейль с.4
Фруктовый коктейль с.15
Шоколадный коктейль с.15
Волшебный чай с.28

Первый праздник весны

Дорогие наши читательницы! Поздравляем вас с праздником весны - Международным женским днем. Примите наши искренние поздравления. Что же касается мужчин - посмотрите стр. 15. И не забудьте поздравить своих любимых женщин!

Мы Вас сегодня поздравляем
С Международным женским днем,
Свои стихи Вам посвящаем,
Статьи в газетах помещаем
И песни о любви поем.
Пусть Вы давно уже воспеты
Шекспиром, Пушкиным, Толстым,
Как прежде, пишутся сонеты
И по ночам не спят поэты,
К любимым наводя мосты.

В борщ на грибном бульоне варенные нашинкованные грибы кладут вместе с овощами.

Всякая всячина

8 марта по-китайски

В Китае мужчины доказывают, что путь к сердцу дамы лежит через желудок. Там в доказательство своей любви мужчина должен проявить себя как изысканный кулинар.

8 марта у всех китайских дам законный выходной. Когда их вторая половина утром пошла на работу, они отправились в городские парки и развлекались там без мужчин. Самые привлекательные жительницы столицы участвовали в конкурсе "Мисс Пекин". Его организаторы выясняли: изменилось ли под влиянием Запада представление китайцев о женской красоте?

Как оказалось, практически нет. Красавица, говорили здесь в старину, рождается из тончайших испарений Неба и Земли, из яшмовой росы, скапливающейся на бронзовом диске. Сегодня об этом должен помнить каждый настоящий мужчина.

Вот несколько полезных советов из древней китайской "Книги женских прелестей". Лучше всего встречаться с красавицей так: воскурив благовония, пить чай и наслаждаться в сердце. Менее изысканная встреча - гулять вдвоем, взявшись за руки и разговаривая. А хуже всего - вместе с ней наедаться до отвала и напиваться допьяна.

Несмотря на предупреждение, стол в Китае все-таки накрывают, символическое название главного блюда - "тыква преданности". Его, по традиции, готовит мужчина. Задача у повара не из простых - в тыкву, из которой китайцы предварительно вырезают мифического феникса, нужно доложить обжаренные в масле соленые помидоры, кусочки сладкого арбуза, терпкий виноград, креветки и перченую свинину.

ОВОЩНОЙ ОРКЕСТР

Слышите? Под аккомпанемент шипящего на сковороде масла и ритм тыкв и огурцов солирует свистулька из болгарского перца. Вскоре вступают лук и морковь при поддержке салата, фасоли и баклажанов. Что это такое? Конечно же, выступление овощного оркестра.

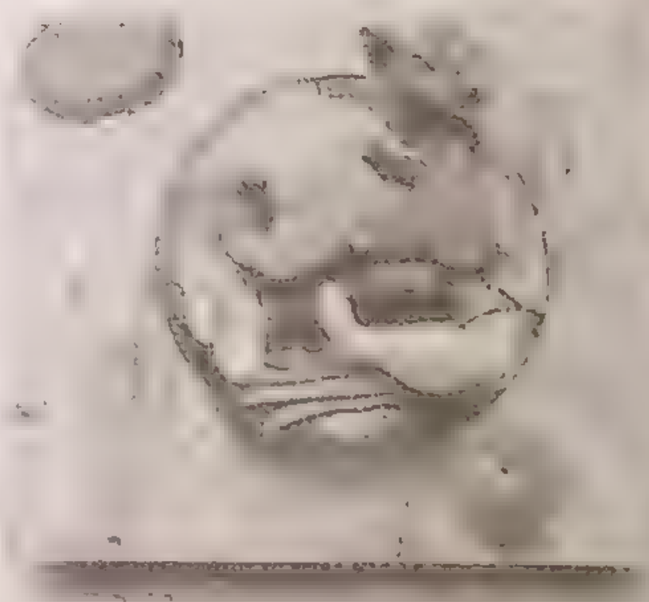
Нет, не ослышались - с января 1998 года на нашей планете существует Первый Венский овощной оркестр. Его создателями являются шестеро австрийских юношей и трое девушек - девять овощных музыкантов, чьи творческие способности, кстати говоря, музыкой не ограничиваются.

Идею они почерпнули, когда услышали, как звучат на кухне нарезаемые овощи.

Молодым людям пришлось изобрести все-все инструменты, а это значит - отобрать овощи и придумать, какие именно звуки, и как из них можно извлекать.

Декларируется, что "инструменты состоят исключительно из овощей, хотя дополнительная кухонная утварь, типа ножей или миксеров используется там, где это необходимо". Однако не скромные возможности овощей, посуды и бытовой техники диктуют стилистику оркестра: проводились опыты практически во всех возможных музыкальных направлениях. В конечном счете, в спектр Первого Венского попали африканские ритмы, европейская классика, джаз, современная экспериментальная и даже "электронная" музыка.

Понятно, что используются микрофоны и звукоусилительная аппаратура, которая, как пишут оркестранты, "постоянно переделывается и улучшается вместе со звукорежиссером коллектива".



Австрийцам сразу стало ясно, что с концертами возникнут сложности, поскольку почти все инструменты должны быть куплены на рынке и созданы заново.

Но надо сказать, что и с этой проблемой музыканты справились блестяще. Первый Венский овощной оркестр после концерта передает все инструменты своему повару, который готовит из них вкусный овощной суп. Потом зрители и музыканты вместе его съедают. Аудитория, таким образом, имеет возможность получить особое удовольствие от только что услышанного, а также познакомиться поближе с инструментами и музыкантами. На сегодняшний день оркестр выпустил два диска.

Перед тушением мясо обязательно обжарить несколько минут в сильно разогретом жире или над костром до образования корочки.

Рецепты читателей

Марципан

Я очень люблю сладкое, и умею готовить многие вкусности. Вот один из рецептов моей копилки.

Елена Любимова, г. Москва

1 ст. миндаля, 1 ст. сахарного песка, 1/4 ст. воды.

Очистить миндаль, опустив его на 1 мин. в кипяток, после вынуть из воды и пальцами нажать на ядро, промыть ядра водой и высушить в духовке при 50-60°С. Растереть миндаль до очень мелкой крошки. Налить воду в сахар и уварить сироп до пробы на твердый шарик (из кастрюли зачерпнуть чайной ложкой сироп и опустить его в холодную воду, когда сироп остынет, из него можно скатать твердый шарик). Положить в сироп растертый миндаль и, размешивая деревянной лопаточкой, нагревать массу еще 3-4 мин., после этого переложить массу на слегка смазанную маслом тарелку и охладить. Когда остынет пропустить через мясорубку с частой решеткой. В готовом виде - пластичная масса, из которой можно формировать разнообразные украшения.

Если марципан оказался:

- очень мягким, надо добавить к нему тонко просеянную сахарную пудру и промесить;
- слишком плотный и при формовке крошится, влейте в него охлажденную кипяченную воду.

Треска в томатном соусе

Рыба, жаренная на сале, - сытное и вкусное блюдо. Но не забудьте про гарнир, он хорошо сочетается с жирной пищей.

Олеся Симонова, г. Рязань

500 г филе трески, сок 1/2 лимона, 75 г копченого сала, 2 большие луковицы, 2 зубчика чеснока, пучок петрушки, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 425 г консервированных очищенных помидоров, 1 чайная ложка паприки, соль, перец.

Рыбное филе полить лимонным соком, посолить и поперчить. Копченое сало нарезать полосочками и растопить на сковороде. Очищенный лук и зубчики чеснока мелко порубить и потушить на растопленном сале. В эту смесь добавить мелко нарезанную петрушку, панировочные сухари и еще немного потушить. Помидоры откинуть на дуршлаг, сок собрать. Помидоры крупно порубить и вместе с томатным соком выложить в плоскую форму. В соус положить рыбное филе, сверху посыпать луковой смесью и перцем. Рыбу запекать в духовке 20 минут. На гарнир хорошо подать овощной салат с заправкой из лимонного сока.

Банановый коктейль

Я люблю этот коктейль, он вкусен и прост. Если у вас нет кухонного комбайна, попробуйте измельчить все миксером.

Виктория Рушенок, г. Волгоград

1-2 очищенных банана измельчаются в кухонном комбайне, добавляется 100 г пломбира, 0,5 литра молока и взбивается.

Салат "Многоэтажка"

Этот салат любит муж, но называет его "легкой закуской к плотному обеду".

Дарья Лепешенко, г. Мурманск

2-3 шт. моркови, 0,5 стакана изюма, 100 г сыра, 1 вареная свекла, 0,5 стакана грецких орехов, 200 г майонеза, 2-3 зубчика чеснока.

Морковь потереть на мелкой терке (1 слой), изюм распарить и уложить на слой моркови (2 слой). Третий слой - тертый сыр с пропущенным через пресс чесноком. Наконец, слой четвертый - свекла, протёртая на мелкой терке. Каждый слой смазать майонезом. Сверху посыпать орехами.

Свое мнение о газете вы можете высказать в любое удобное для вас время по ***речевому почтовому ящику****, номер которого* ***38-72-31*** *(для иногородних - код г. Саранска 834-2).*

На первое

Супы с грейками

Грибной суп с гренками

Грибы - 500 г (сушеные 200 г), мука - 1 ст.л., сливочное масло - 3-4 ст.л., зелень, молотый перец, соль - по вкусу.

Грибы промыть, мелко нарезать, опустить в кипящую подсоленную воду и кипятить около 30 минут. Затем развести в теплой воде слегка подсушенную муку, влить в суп и варить еще 10 минут. Суп заправить сливочным маслом и перед подачей на стол положить в него мелко нарубленную зелень петрушки и молотый перец. Отдельно подать гренки.

Чесночный суп

1 головка чеснока, 300 г слегка зачерствевшего белого хлеба, 4 ст.ложки оливкового масла, 1 ч. ложка перца паприка, соль, перец, 1 л мясного бульона, 4 яйца, 2 ст. ложки оливкового масла для поджаривания гренок, пол пшеничного батона.

Почистить чеснок. Нарезать белый хлеб маленькими кубиками. Разогреть в кастрюле 4 ст.ложки оливкового масла и обжарить кубики хлеба до золотистого цвета. Выдавить из чеснока сок и полить им хлебные дольки. Приправить все солью, перцем, паприкой и добавить мясной бульон. Дать ему закипеть, варить суп на медленном огне 20 мин. Разогреть духовку до 200°С. Разлить чесночный суп в 4 глиняных горшочка и поварешкой аккуратно добавить в каждый по 1 сыром яйцу. Подержать на огне 10 минут. Нарезать кусками белый батон. Разогреть оставшееся оливковое масло, обжарить кусочки хлеба до золотистой корочки и подавать к супу.

Овощной суп с гренками

250 г маленьких ракушек или мелких макарон, 6 чашек куриного бульона, 4 чашки воды, 4 средних моркови, очищенных и мелко нарезанных, 1 чашка листового сельдерея, 1 луковица, 1/2 чашки мелких гренок или сухариков, 1/2 чашки нарезанной свежей петрушки, 1/4 ч. л. черного перца горошком, соль по вкусу, 1/2 чашки тертого сыра пармезан.

Смешать бульон и воду, выложить морковь, сельдерей листовой, лук и варить от закипания 15 минут. Выложить макароны и варить 5 минут, часто размешивая. Заправить петрушкой, перцем и солью по вкусу. В тарелках посыпать гренками или сухариками и сыром и подавать. Для гренок хорошо обжарить в масле кусочки свежего белого хлеба.

Гренки к пикантным супам

Срезать корку с булки, нарезать ломтиками, в каждом ломтике сделать углубление, положить на лист, смазать сливочным маслом, выемку наполнить маслом, смешанным с английским сыром и кайенским перцем. Поставить в горячую духовую печь, чтобы сыр сразу подрумянился и образовал из себя корочку.

Гренки с мясным фаршем

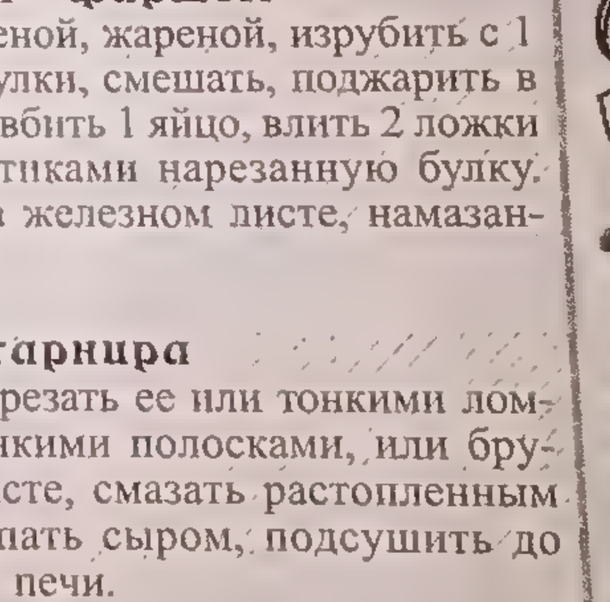
1 фунт говядины или телятины, вареной, жареной, изрубить с 1 луковицей, всыпать 2 ложки тертой булки, смешать, поджарить в 1 ложке масла, всыпать немного соли, вбить 1 яйцо, влить 2 ложки сметаны, намазать этой массой ломтиками нарезанную булку. Посыпать пармезаном, подсушить на железном листе, намазанном маслом.

Гренки для гарнира

Срезать корку с черствой булки, нарезать ее или тонкими ломтиками, или длинными ровными тонкими полосками, или брусочками, разложить на железном листе, смазать растопленным маслом при помощи перышка, осыпать сыром, подсушить до золотистого цвета в горячей духовой печи.

Гренки, посыпанные сыром

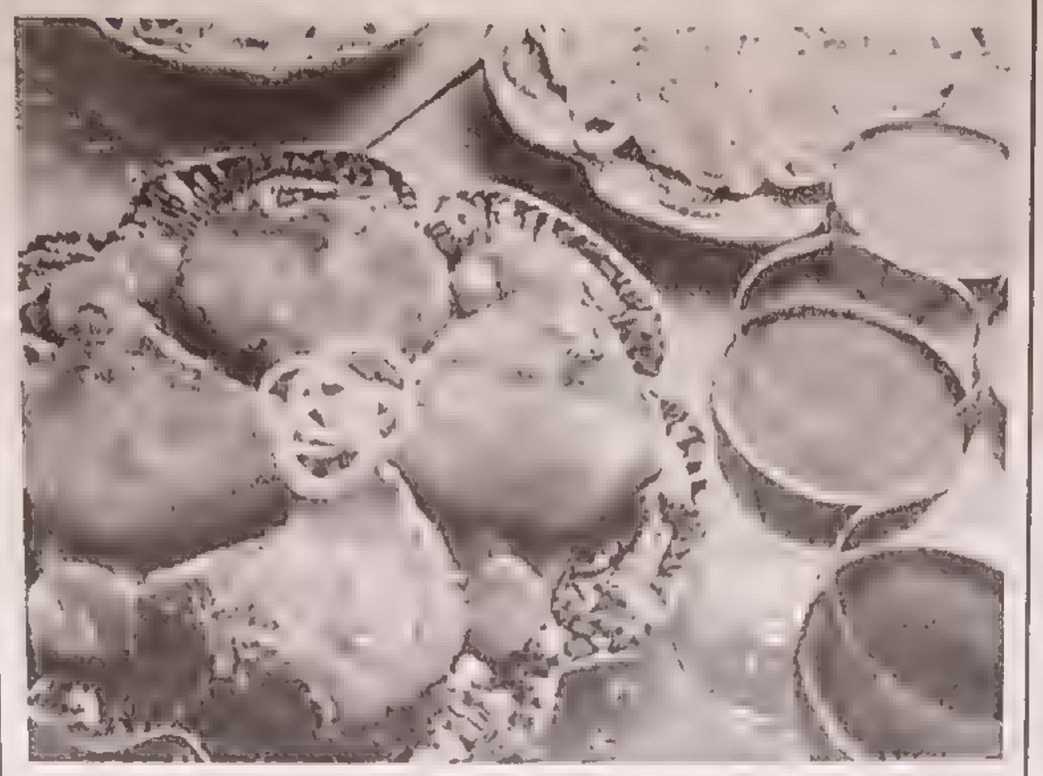
Разбить 2 желтка, подлить немного молока или сливок, смазать греночки, размешать, сложить на сковороду, намазанную маслом, осыпать тертым голландским сыром, покропить маслом, вставить в печь, чтобы подрумянились. Подавать к супу на тарелке или опустить в суповую миску.



Добавление пассерованного лука в фарш улучшает его вкус и продляет срок его хранения.

На второе

МЯСО ИЗ СВЧ



Котлета-экспресс

Фарш мясной, овощи (картофель, морковь, капуста) - натираются на крупной терке, соль, специи по вкусу. На 250 г мясного фарша: 180 г тертых овощей, одно сырое яйцо, столовая ложка манной крупы, 20 г сливочного масла. Размешанному фаршу придать форму котлеты, обвалять в манной крупе или сухарях, жарить в растительном, очищенном масле. Приятного аппетита!

Вениамин Свитов,
г. Рязань

Бекон

Бекон нарезать на довольно тонкие кусочки (3-4 мм). Бекон лучше готовить на бумажных полотенцах. Итак, возьмите 3-5 бумажных полотенец, в зависимости от порции бекона. Положите бекон на полотенце, накройте еще бумажным полотенцем, чтобы жир не разбрызгивался и прижмите сверху ладонью. Готовить в режиме 100% 4-5 мин. (на 6 кусочков, т.е. приблизительно 3/4 мин. на кусочек). Проверьте готовность, жир должен стать полупрозрачным и пузырчатым. Не передерживайте бекон в печке, а то пережарится. Вынув, дайте постоять 5 мин., таким образом он дойдет до готовности и станет прожаренным и хрустящим.

Александр Мельниченко,
г. Саранск

Курица

1. Куриная лапа достается из морозильника, посыпается перцем, натирается солью, крепкой горчицей. Если не лень, можно сначала разморозить, потом соответствующим образом натереть, налить в емкость разведенного уксуса, насыпать зелени и поставить на ночь мариноваться. Подготовленная куриная лапа выкладывается на тарелку и помещается в печь. Готовить от 12 до 15 минут в зависимости от размеров лапы. Я в своей печке переворачиваю на середине готовки другой стороной.

2. 2-3 ноги пожирнее. Если брать больше - лучше делать в духовке, а то очень долго получится. Порубить на порционные куски (можно изначально взять ноги, крылышки, грудки, и тоже порубить). Положить в глубокую тарелку, залить томатным соусом, можно кетчупом, накрыть крышкой (другой тарелкой) и греть минут 10 на 70-80%, перевернуть, полить еще раз, догревать минут 5 - 70%. И еще дать постоять. Просто и вкусно. Не солю - соли из соуса хватает. Можно добавить чеснок или перец.

3. Берем куру. Обрезаем мясо и кладем в горшок. Туда же масло (или сало) и в микроволновку. Далее все методом эксперимента, так как панели сильно отличаются. Перед окончанием (минут за 3-4) посыпать сыром (просто или в смеси с мукой). Получается неплохо.

Алексей Клопов,
г. Самара

Паштет из печени

Паштет: 250 г печени, 125 г полужирной свинины, 2 луковицы, зубчик чеснока, соль, перец, одна чайная ложка тмина, по 1/2 чайной ложки молотых пряностей (корицы и муската), пучок петрушки, 125 г шампиньонов, 125 мл сливок, яйцо. Печень очистить от пленок и крупно нарезать. Свинину нарезать кубиками. Очищенный лук и чеснок мелко нарубить, обжарить. Добавить печень и жарить примерно 5 минут. Затем добавить пряности. Печень охладить и мелко нарезать. Промытую петрушку и очищенные шампиньоны порубить. Петрушку, шампиньоны, сливки и яйцо смешать с печенью и измельчить все миксером. Полученную массу выложить в смазанную жиром форму для микроволновой печи, накрыть крышкой и запекать при 600 Вт в течение 8 минут и при 300 Вт еще 12 минут.

Паштет вынуть из формы, нарезать ломтиками и полить соусом. На гарнир подать картофель и морковь.

Марина Пронина,
г. Волгоград

Печень в сметане

Рецептура для мощности печи 600 Ватт.

Печенка 300 г, лук 1 головка, сметана 50 г, маргарин 1 столовая ложка, черный молотый перец, соль.

Печенку нарезать небольшими кусочками, выложить в посуду для тушения, по вкусу посолить и поперчить. Порезать репчатый лук и выложить в посуду, добавить сметану и маргарин. Посуду закрыть крышкой и готовить на 100% в течение 6-7 минут.

Вера Фатова,
г. Москва

Тушеная говядина

На 2 порции: 300 г говядины, 300 г нарезанного лука, 1/2 лаврового листа, 10-20 горошин перца, раздавленных в 250 г воды, соль и перец по вкусу.

1. Мясо нарезать кубиками и сложить в кастрюлю. Накрыть крышкой и тушить 10 мин. в режиме 70%.

2. Добавить лук, лавр-лист и перец. Кастрюлю накрыть крышкой и тушить мясо 10 мин. в режиме 70%.

3. Влить воду и тушить 5 мин. в режиме 70%. Добавить соль и перец и перемешать.

Инна Лаврова,
Татарстан

Мясо можно дольше сохранить если его вымыть и смочить лимонным соком.

Диета, если она правильно подобрана, красит. Но еще есть такая еда, которая как бы наводит красоту изнутри: чистит поры, избавляет от угрей, улучшает цвет лица... А все это так немаловажно. Разве сравнишь, например, натуральный румянец и румянец, достигнутый наложением тонны румян на бледную, «зеленую» кожу?! Здесь приводятся несколько рецептов красоты. Попробуйте их.

ЕДА ДЛЯ КРАСОТЫ

Французский салат красоты

2 ст. л. овсяных хлопьев, 6 ст. л. холодной кипяченой воды, 3 ст. л. холодного кипяченого молока, 1 ст. л. сахара, 1 большое яблоко, сок 1 лимона.

Залить овсяные хлопья водой и оставить на 1 час. Затем добавить молоко и сахар. Натереть на крупной терке яблоко, добавить к смеси овсянки с молоком. Затем все залить лимонным соком. Теперь можно приступать к трапезе.

Этот салат нужно есть в течение месяца. Он очень благотворно влияет на кожу и волосы, ингредиенты салата содержат минеральные соли, витамины группы В и витамин С.

Американский салат красоты

5 ст. л. овсяных хлопьев, 5 ст. л. холодной кипяченой воды, 2 ст. л. молока или сладких сливок, 1-2 ст. л. меда, 4-5 лесных орехов.

Овсяные хлопья залить водой и оставить на ночь. Утром добавить молоко, мед и орехи, хорошо размешать.

Есть салат нужно очень медленно, его тщательно пережевывая. Есть его необходимо целый месяц вместо завтрака. Потом можно устроить себе второй завтрак, но в качестве первого - оставить этот салат. Нельзя сказать, чтобы этот салат был очень вкусным, но дня через три вы к нему привыкнете.

Питье от угрей и прыщей

3 ч. л. измельченных листьев мяты, 1 стакан кипятка.

Заварить мяту так, как вы обычно завариваете чай. И пить мятную воду вместо чая. Такой мятный настой избавляет от такого неприятного явления, как кишечные газы.

Еще очень полезно проводить разгрузочные дни. Вспомните, какую легкость вы испытываете летом, когда почти все ваше меню состоит из фруктов и овощей, так почему бы не доставлять организму такую радость почаще? Делайте себе фруктовые уик-энды хоты бы изредка. Ешьте в эти дни только фрукты и запивайте их минеральной водой без газа, они выведут из вашего организма шлаки, ваше пищеварение улучшится, а фигуру легче будет поддерживать в тех рамках, которых вы хотите.

КРАСИВЫЙ ЦВЕТ ЛИЦА

1 средний корень сельдерея, 3 грецких ореха со скорлупой, 3 ст. л. овса, 1 средняя морковь, 1 пучок шпината, 2 л кипятка.

Разрезать корень сельдерея на 4 части, грецкие орехи истолочь вместе со скорлупой, смешать со всеми остальными ингредиентами и залить кипятком. Поставить на огонь и варить 20-25 минут. Остудить, процедить. Выпивать по 75 г отвара после еды.

ЧТОБЫ БЫТЬ ВСЕГДА КРАСИВОЙ

1-2 ч. л. меда, 1 стакан кипяченой воды.

Это все, что нужно, чтобы быть красивой. Съедайте каждое утро натощак именно такое количество меда, запивая его водой. Если вы страдаете повышенной кислотностью, добавьте этот мед в творог или кашу.

Если вы будете съедать эту маленькую ложечку меда регулярно, то уже через две недели у вас заметно улучшится самочувствие, придет в норму работа всего пищеварительного тракта, сон станет крепче, а нервы придут в полный порядок. А это значит, что вы станете намного привлекательней.

Для супа-пюре лучшие грибы - шампиньоны, белые и сморчки.

ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

Ягодно-фруктовый салат

Для приготовления фруктового салата можно использовать как свежие сезонные фрукты, так и консервированные. Основу салата составляют яблоки, которых берут в два раза больше, чем остальных фруктов.

Любые очищенные фрукты мелко нарезать (яблоки и груши - ломтиками, бананы - кружочками, апельсины и мандарины - дольками), положить в салатник, перемешать, посыпать сахаром или облить медом. Если салат недостаточно сочный, можно вскипятить воду с лимоном и вылить на салат, добавив сахар по вкусу. К этому салату можно добавить целые ягоды (вишню без косточек, бруснику, изюм). Дольки лимона могут сочетаться с любым фруктовым салатом. Украсить салат взбитыми сливками или взбитой сметаной и измельченными грецкими орехами.

Фруктовый салат в апельсинах

4 апельсина, 1 банан, 1 небольшое яблоко, 1/2 свежего или консервированного персика, сок 1/2 лимона, 3 ст. ложки сахарной пудры, 4 ст. ложки сметаны или густых сливок.

Тщательно вымыть фрукты. Банан очистить от кожуры и порезать мякоть тоненькими кружочками. Яблоко также очистить от кожуры и, удалив несъедобную сердцевину, нарезать тонкой соломкой. Поместить нарезанное соломкой яблоко и банановые кружочки в небольшую салатницу, добавить к ним порезанную на мелкие кусочки половинку свежего или консервированного персика. Вымытые апельсины обтереть салфеткой насухо, а затем разрезать над салатницей каждый апельсин пополам.

Из каждой апельсиновой половинки осторожно извлечь с помощью ложки мякоть. Извлеченную апельсиновую мякоть аккуратно разделить на небольшие кусочки, которые следует тщательно очистить от остатков белой кожуры и зернышек. Добавить кусочки апельсиновой мякоти в салатницу к находящейся там фруктовой смеси.

Посыпать приготовленный фруктовый салат 2 столовыми ложками сахарной пудры, а затем полить его лимонным соком и осторожно перемешать. Оставшиеся без мякоти половинки апельсинов наполнить приготовленным фруктовым салатом и поставить в холодильник.

Перед подачей к столу взбить сметану (или сливки) с помощью миксера, добавив к ней предварительно 1 ст. ложку сахарной пудры, и украсить взбитой смесью начиненные половинки апельсинов.

Закуски

Салат фруктовый в ананасе

Ананас 1 шт. небольшого размера, креветки 100 г (можно чуть поменьше), манго (можно сок) 3 ст. л., майонез 1-2 ст. л., зелень петрушки, клубника - по вкусу.

У ананаса срезать шапочку, аккуратно вырезать всю мякоть, которую затем нарезать мелкими кубиками, смешать с очищенными креветками, рубленой зеленью петрушки, протертой мякотью манго (или соком) и майонез. Все аккуратно перемешать, работая ложкой снизу вверх и вложить получившийся салат в ананас. Накрыть отрезанной шапочкой. К столу подают ананасовую вазочку и тарелки для салата, на которые разложить свежую клубнику, разрезанную на две части. Между ягодами выложить маленькими горками салат.

Пикантный салат

1,5 стакана нарезанного кубиками яблока, 1 стакан нарезанного кубиками вареного сельдерея, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, 60 г майонеза, немного кефира, по 1 щепотке сахара и соли.

Кубики яблока и сельдерея смешать с измельченными орехами. Добавить майонез, смешанный с остальными ингредиентами.

Супы из бобовых особенно хороши на грибном отваре.

Национальная кухня

Туркменская кухня

Огромные пустынные с редкими оазисами пространства Туркмении обусловили занятие скотоводством и содействовали тому, что для большинства туркмен основными продуктами питания стали мясо и молоко. Туркменской кухне более, чем кухням других среднеазиатских народов, свойственны чисто мясные блюда, точнее, блюда из одного мяса, прошедшего тепловую обработку без примеси других продуктов или гарниров.

[illegible]

Картофель, нарезанный крупными кубиками, заливают бульоном, доводят до кипения, затем кладут помидоры, разрезанные на четвертушки, пассерованный лук, морковь, муку, лавровый лист, соль, перец и варят до готовности. При подаче в пиалу кладут кусок вареной баранины и сметану.

Баранина - 80 г, сало баранье или комбижир животный - 10 г, сметана - 15 г, мука - 10 г, картофель - 185 г, лук репчатый - 20 г, помидоры - 80 г, морковь - 25 г, специи, соль.

КОКЕЛЕН (ЛАНГЕТ)

Баранину нарезают на порции (как на лангет), отбивают, солят, перчат и обжаривают на бараньем жире. Подают с картофелем фри или рисом.

Баранина - 170 г, сало баранье - 10 г, картофель фри или рис - 200 г, специи, соль.

ДОГРОМА ЧОРБА (СУП)

Баранину, почки, сердце, легкое варят с добавлением соли, перца, помидоров или томата; затем мясопродукты вынимают и мелко нарезают. Чурек разламывают на кусочки, лук репчатый шинкуют. Мясо, чурек и лук перемешивают, заливают бульоном и доводят до готовности.

Баранина - 80 г, почки бараньи - 35 г, сердце - 35 г, легкое - 15 г, масло топленое - 10 г, томат - 15 г, лук репчатый - 60 г, чурек - 200 г, специи, соль.

[illegible]

Баранину без костей нарезают кусочками (по 25-30 г) и обжаривают до готовности. Подают с жареным луком, посыпав зеленью.

Баранина - 165 г, сало баранье - 20 г, лук репчатый - 40 г, зелень петрушки, укроп, специи, соль.

[illegible]

Печень шпигуют морковью, чесноком, макаронами и курдючным салом, затем обжаривают, заливают соусом и тушат до готовности. Готовую печень нарезают на порционные куски и подают с гарниром, полив соусом.

Печень говяжья или баранья - 135 г, морковь - 15 г, чеснок - 5 г, макароны - 10 г, сало курдючное - 10 г, соус - 75 г, гарнир - 150 г, специи, соль.

ХЕЙГЕНЕК (ОМЛЕТ)

Взбитые яйца смешивают с молоком, солью, мукой. Массу выливают на раскаленную сковороду с маслом и запекают в жарочном шкафу.

Мука пшеничная - 5 г, яйца - 3 шт. или порошок яичный - 40 г, масло сливочное - 10 г, молоко - 20 г, соль.

[illegible] (КАША МОЛОЧНАЯ)

В кипящую воду кладут соль и сахар, затем промытый рис и варят кашу, слегка помешивая. Через 20 минут вливают горячее молоко и продолжают варку при слабом кипении в течение 30-40 минут. Подают с маслом.

Рис - 45 г, вода - 100 г, молоко - 70 г, сахар - 6 г, масло сливочное - 15 г, соль.

Желе и мусс не следует хранить при минусовой температуре, это ухудшает его вкус и внешний вид.

В КОПИЛКУ
В КОПИЛКУ•В КОПИЛКУ•В КОПИЛКУ•

В копилку

Соте овощное

Кабачок 1 шт., картофель 5-8 шт., морковь 1-2 шт., помидоры 1 шт., томат-паста 1-2 ст.л., мука, соль по вкусу.

Картошку режем кружочками, складываем в кастрюлю с толстым дном и заливаем водой, так, чтобы вода покрыла ее полностью, солим. Затем поверх картошки выкладывается слой репчатого лука, порезанного кольцами. Добавляем полторы-две столовые ложки томат-пасты. Затем выкладываем слой морковки и помидоров, также порезанных тонкими кружочками. Поставить тушиться. Молодой кабачок нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле, обваляв в подсоленной муке. Когда овощи будут практически готовы, добавить к ним обжаренный кабачок и тушить еще 5-10 минут.

Драники

Картофель 4 шт., морковка 4 шт., лук 1 шт., яйцо 1 шт., соль, перец, мука 2-3 ст. л., чеснок 4-5 зубчиков.

Берутся сырые картошка и морковка (напополам), скажем, по четыре равноценных штучки. Чистятся и трутся на крупной терке. К ним добавляется одна крупная, но мелко порезанная луковица и дольки четыре чесночка. Туда же разбивается яичко, добавляется соль и перчик по вкусу, а также пара столовых ложек муки. Все тщательно перемешивается и жарится как оладьи. Если любите похрустеть, делайте их потоньше. Рекомендуется употреблять горячими с холодной сметанкой.

Кальмары под майонезом

Кальмары 500 г, лук репчатый 2 шт., майонез 150-200 г.

Кальмаров обдать кипятком и очистить от кожицы, выпотрошить их и нарезать кольцами шириной 5 миллиметров или больше. Выложить на сковороду с раскаленным маслом и на небольшом огне потушить их под крышкой минут пятнадцать. В это время лук очистить и тоже порезать кольцами. Добавить его к кальмарам, потушить минут пять, залить майонезом и тушить еще 10 минут.

Запеканка "Студенческая"

Отварные макароны 0,5 кг, луковица 1 шт., растительное масло, яйца 2-3 шт., соль 1/4 ч. л.

Основным ингредиентом является вермишель (макароны, рожки, спагетти), оставшаяся с предыдущего "злоупотребления" пищей. На раскаленную сковороду среднего размера наливается немного растительного масла. В масле обжаривается небольшая луковица, добавляется вермишель и все вместе обжаривается в течение 1-2 минут. В это время в мисочку разбивается 2-3 яйца, взбивается с одной щепоткой соли. Этой смесью заливаются макароны в сковороде. Для тех, у кого есть духовка - сковороду в духовку на 20-25 минут. У кого нет - на очень медленный огонь на 4-6 минут с закрытой крышкой. По истечении этого времени аккуратненько ножом режем запеканку на 4 части и также аккуратненько лопаткой переворачиваем каждый кусок. И еще 3-4 минуты готовим. Теперь можно есть. Универсальность этого блюда заключается в том, что допускается любое сочетание продуктов: Вы можете есть это с майонезом, кетчупом, сметаной или просто так. Существует даже "праздничный" вариант - если после лука и перед вермишелью вы добавите мясопродукты (нарезанную колбасу, сосиски, немного тушенки или даже рыбные консервы). Блюдо легко модифицируется, если вместо макарон с вечера остался рис, или гречка, или даже картошка.

Конфеты "Домашние"

100 г печенья, 1 плитка шоколада, 100 г кураги, 100 г изюма, 100 г грецких орехов, 1 ст. л. меда, 1/2 лимона.

Измельчить на мясорубке отдельно печенье и шоколад. Затем по очереди пропустить через мясорубку курагу, изюм и орехи. В полученную смесь добавить сок лимона (можно с мякотью) и мед. Все перемешать. Добавляя по частям печенье и шоколад, получить массу, напоминающую песочное тесто, из которой сформировать шарики, обвалять их в оставшемся печенье (шоколаде) и заморозить. Размер и форма конфет зависят от вашей фантазии.

Каша с орехами и черносливом

Крупа гречневая - 250 г, чернослив - 100 г, орехи - 100 г, вода, соль.

Гречневую крупу прокалить на сковороде, смешать с ложкой растительного масла. Чернослив промыть, припустить в небольшом количестве воды и, удалив косточки, порезать на маленькие кусочки. Ядра орехов измельчить. Крупу смешать с орехами и черносливом, залить кипятком, посолить и варить под крышкой, на медленном огне, 20-30 минут. Кашу подавать горячей, со сливками или сметаной.

Соль по-американски

Сладкий сушеный перец - 30 г, петрушка сушеная - 30 г, перец черный - 10 г, соль - 20-25 г.

Сушеный перец, коренья петрушки, черный перец измельчить, смешать с солью. Применять для заправки мясных и рыбных супов.

В копилку

Булка с тыквой

1/4 л молока, 50 г дрожжей, 1 чайная ложка соли, 800 г тыквы, 150-200 г сахара, 150-200 г сливочного масла или маргарина, 3-4 шт. горького миндаля или тертая цедра 1 лимона, 1 кг муки.

Из теплого молока, дрожжей и части муки приготовить жидкую опару. Тыкву очистить, нарезать на куски, потушить в небольшом количестве воды до готовности и размять.

В опару добавить теплое тыквенное пюре, сахар, приправы, хорошо перемешать, подсыпать муки и вымесить тесто, добавляя при этом размягченное масло или маргарин. Поставить тесто подходить в теплое место, разделать из него батоны или плетенки, положить их на смазанный маслом лист для расстойки, смазать сверху яйцом и выпекать в духовке со средним жаром 25-30 минут.

Остывшие булки посыпать сахарной пудрой.

Русские венки

Мука 300 г, немного пищевой соды, корица 1 ст. л., сахарная пудра 2 ст. л., яйцо 1 шт., сливочное масло 1 ст. л., молоко 100 г, жир для выпечки, сахарная пудра для посыпки.

Хорошо перемешать и просеять муку, пищевую соду и корицу. Перемешать сахарную пудру, яйцо и сливочное масло, подлить молоко, непрерывно помешивая массу, постепенно подсыпать просеянную муку. Из всех продуктов замесить тесто.

Раскатать тесто на слегка посыпанной мукой кухонной доске в пласт толщиной приблизительно 1/2 см и круглой выемкой вырезать лепешки, у каждой лепешки вырезать середину.

Венки выпекать в горячем жире и посыпать сахарной пудрой.

Пряники русские

Для теста: мука 460 г, сахар 100 г, патока 160 г, маргарин столовый 20 г, мед 160 г, сода 1,5 г, яйца 3 шт., мука для подплывания 30 г.

Для сиропа: сахар 80 г, вода 300 мл.

Тесто приготовить заварным способом и раскатать в жгут диаметром 2-2,5 см. Жгут разрезать на кусочки массой 25 г и подкатать их в шарики, положить на сухой лист и выпекать при 220-230°С. После охлаждения заглазировать сахаром.

Наливашники

Мука 3 стакана, вода 1 стакан, масло ореховое 1 ст.л., соль.

Приготовить крутое тесто из просеянной муки, воды, масла и немного соли. Раскатать в очень тонкий пласт, вырезать лепешки, на середину каждой положить варенье, обрезать края резцом или защипать. Поджарить на сковороде на масле, поливая сверху горячим маслом.

Торт «Кучерявый парень»

Тесто: сметана - 800 г, сгущенка - 0,5 банки, яйца - 2 штуки, мука - 2 стакана, какао - 3 чайные ложки, сахар - 1 стакан, сода - 0,5 чайной ложки (погасить уксусом).

Глазурь: по 3 столовые ложки: молоко, сахар и какао, масло сливочное - 100 г.

Яйца сбить с сахаром, добавить сметану (1 стакан), сгущенку, муку, соду. Тесто поделить пополам. Одну часть вылить в форму и испечь «белый» корж. В оставшуюся часть добавить какао и испечь «черный» корж.

Белый корж порезать на квадратики. Каждый квадратик обмакнуть в сметану и уложить горочкой в хаотичном порядке на черный корж.

Сделать глазурь, для чего смешать молоко, сахар, какао и довести на плите до кипения. Снять с огня и добавить масло. Мешать, пока масло не растворится. Маслу нельзя кипеть!

Получившийся торт сверху залить глазурью.

Торт получается более нежным, если сделать следующее. Сметаны взять немного больше - 1 кг. Готовое тесто поделить не пополам, а одну часть «черную» сделать побольше, чтобы основной корж был толще. Когда «черный» корж готов, его нужно разрезать пополам, чтобы образовалось 2 «черных» коржика. Их прослоить смесью сметаны с сахаром (по вкусу).

Картофельные вафли

2 яйца, 1 ст. ложка сахара, немного соли, тертая цедра 1/2 лимона или ванилин, 1 стакан молока, 15-20 г дрожжей, 150 г муки, 150 г отварного картофеля, 3 ст. ложки растопленного сливочного масла или маргарина.

Для выпекания: растительное масло или жир.

Муку просеять в миску. Дрожжи растереть с 1 чайной ложкой сахара, добавить теплое молоко, взболтанные яйца, жир, приправы и постепенно примешать муку. Холодный отварной картофель натереть и смешать с тестом. Дать тесту 50-60 минут подниматься и выпечь тонкие вафли.

Песочные вафли

200 г размягченного сливочного масла, 300 г сахарной пудры, 6 яиц, 1 щепотка соли, 300 г муки, 125 г крахмала, 1 чайная ложка с верхом разрыхлителя для теста, растительное масло или сало для смазывания формы, сахарная пудра для посыпки.

Сливочное масло растереть в пену и маленькими порциями ввести сахарную пудру. Затем добавить яйца и щепотку соли. Перемешать до тех пор, пока сахар полностью не растворится. Муку смешать с крахмалом и разрыхлителем, просеять на тесто и все тщательно перемешать.

Тесто по ложке выливать в горячую, смазанную жиром, вафельницу, испечь золотисто-коричневые вафли, которые плотно уложить на кухонную решетку и остудить.

Перед подачей к столу посыпать сахарной пудрой.

В копилку

Морковная булка

1/4 л молока, 50 г дрожжей, 1 кг моркови, 150 г сахара, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка измельченного кардамона или 1/2 чайной ложки гвоздики, 150 г сливочного масла или маргарина, 1 кг муки, 1 яйцо для смазывания, рубленые орехи и сахарная пудра для посыпания.

Морковь очистить, натереть, потушить в небольшом количестве масла или отварить целиком и пропустить после этого через мясорубку.

Приготовить опару, добавить к ней теплое морковное пюре, сахар, соль, вкусовые вещества, оставшуюся муку, размягченное масло или маргарин и вымесить.

Тесто поставить в теплое место для подъема, разделать из него булки или выложить в смазанные маслом формы. После расстойки смазать булки яйцом, посыпать рублеными орехами и выпекать в духовке со средним жаром. Остывшие булки посыпать сахарной пудрой.

Булочки с изюмом

На 20-25 штук: 1/4 л молока, 30 г дрожжей, 75 г сахара, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соли, 1/2 чайной ложки измельченного кардамона или 1 чайная ложка тертой цедры, 75-100 г сливочного масла или маргарина, 450-500 г муки, 100-150 г изюма, 1 яйцо для смазывания, миндаль или орехи для посыпания.

Дрожжи растереть с 1 чайной ложкой сахара, добавить теплое молоко и половину всей взятой муки и поставить подниматься.

Опару соединить с приправами, солью, взбитым с сахаром яйцом, постепенно подсыпая муку и прибавляя размягченное масло и, наконец, промытый, обсушенный и обвалянный в муке изюм. Вымесить гладкое тесто, накрыть его салфеткой и поставить в теплое место подниматься. Во время подъема тесто 1-2 раза оправить.

Из хорошо поднявшегося теста сформовать маленькие булочки, выложить их на смазанный маслом лист, дать подойти, смазать яйцом или яичным желтком, посыпать нарезанным полосками миндалем или рублеными орехами и выпекать в жаркой духовке 10-12 минут.

Печенье из крекеров

На 20 штук: 24 пшеничных крекера, 400 г сгущенного молока с сахаром, 250 г измельченного шоколада, 175 г крупно измельченных грецких орехов, кокосовая стружка.

Разогрейте духовку до 180 градусов. Смажьте жиром противень.

Измельчите крекеры в кухонном комбайне до получения мелкой крошки. Смешайте 250 г крошки, шоколад, кокосовую стружку и грецкие орехи в миске. Добавьте молоко, еще раз тщательно перемешайте. Уложите полученную смесь на противень, застеленный смазанной маслом бумагой.

Выпекайте 15-18 минут, пока поверхность не подрумянится. Охладите. Нарежьте на кусочки 6х6 см.

Ватрушки с яблоками

2,5 ст. муки, 200 г сливочного масла, 1 яйцо, мармелад яблочный.

Отмерить 2 стакана муки, положить чайную ложку масла, 1 яйцо и влить воды от 0,5 до 3/4 стакана. Вымесить до гладкости и накрыть полотенцем.

Раскатать лепешку толщиной в палец, положить на середину масло, загнуть края теста (край на край) так, чтобы масла не было видно, и тесто имело вид четырехугольника.

Раскатать правильно вдоль, сложить втрое, раскатать снова вдоль (неровным концом поворачивать к себе). Сделать скалкой на поверхности теста два знака для памяти, и поставить в холодное место.

Через 10 или 15 минут раскатать снова тесто подобным же способом 2 раза, сделать на тесте сверху 4 пометки и поставить в холодное место. Через 10 минут раскатать тесто еще 2 раза. Когда тесто будет готово, вымесить немного, раскатать толщиной в полпальца, вырезать из пласта столько кружочков, сколько предполагается сделать ватрушек.

Положить на середину каждой ложку мармелада и ровно разгладить. Смазать края теста яйцом и защипать их так, чтобы ватрушка имела правильную круглую форму.

Сложить на смоченный холодной водой лист, смазать сверху яйцом и проколоть середину ватрушки концом ножа в нескольких местах; поставить в горячую духовку и, когда края теста заколеруются, вынуть, сложить на блюдо.

Булочки со сливками

Тесто: 1/4 л молока, 30 г дрожжей, 100 г сахара, 1 яйцо, 75-100 г сливочного масла, тертая лимонная цедра, 1/2 чайной ложки измельченного кардамона, (2 ст. ложки розовой воды), 1/2 чайной ложки соли, 450-500 г муки, яичный белок для смазывания.

Начинка: 1/4 л 35%-ных сливок, 1 чайная ложка сахара, ванильный сахар (малиновое или клубничное варенье).

Приготовить опарное тесто, накрыть его салфеткой и оставить в теплом месте подниматься, 2 раза оправив его.

Из готового теста разделать маленькие булочки, переложить их на смазанный маслом лист и дать хорошо подойти.

Смазать булочки яичным белком и выпекать в духовке со средним жаром в течение 10-12 минут.

Готовые булочки выложить на пирожковую доску, сбрызнуть теплой водой и накрыть салфеткой. Корочка должна быть нежной.

Когда булочки остынут, срезать острым ножом или ножницами верх, при желании сделать небольшое углубление и заполнить его вареньем

В копилку

Пирог для ленивицы

1 стакан кефира смешать с одной чайной ложкой соды. Добавить 1 стакан любого варенья, 1 яйцо и столько муки, чтобы получилось тесто по консистенции как для бисквита (густая сметана).

Форму смазать маслом, обсыпать мукой и выпечь торт (готовность проверяется спичкой). Сверху облить любой глазурью и украсить на Ваш вкус. Он очень вкусен как горячий, так и холодный и очень быстро готовится. Можно добавить в тесто рубленые орехи, но можно и так. Приятного аппетита.

Картошка с брынзой

200 г брынзы, 6-7 картофелин, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки рубленного зеленого лука, 1 чайная ложка молотого сладкого красного перца, 2 столовые ложки сметаны, зелень петрушки, 0,5 чайные ложки тмина.

Каждую вымытую и высушенную картофелину завернуть в намазанную маслом фольгу и запекать в духовке 45 минут. Брынзу растереть со сливочным маслом и сметаной, смешать с зеленым луком, тмином и перцем. Надрезать каждую картофелину крестообразно, вынуть немного мякоти и на ее место положить брынзу. Украсить зеленью петрушки.

Постный гороховый суп

Горох - 1/2 стакана, картофель - 3-4 шт., лук репчатый - 1 шт., вода - 1,5 стакана, масло для обжарки лука - 1 ст.л., зелень петрушки, соль - перец по вкусу.

С вечера залейте горох холодной водой и оставьте для набухания и приготовьте лапшу. Для лапши: полстакана муки надо хорошо смешать с тремя ложками растительного масла, добавить ложку холодной воды, посолить, оставить тесто на час для набухания. Тонко раскатанное и подсушенное тесто нарежьте полосками, подсушите в духовке. Сварите набухший горох, не сливая воду, до полуготовности, добавьте поджаренный репчатый лук, картофель, нарезанный кубиками, лапшу, перец, соль, и варите, пока картофель и лапша не будут готовы.

Капустные рулетики

Капуста белокочанная 1 кочан (маленький), яйца 4-5 шт., зелень много и разной, масло растительное, соль.

Взять кочан (лучше использовать молодую, мягонькую зелененькую капустку) в руки и ободрать его аккуратно. Затем капустные листы залить кипятком, дать постоять, чтобы размякли немного. В это время можно взбить миксером или венчиком яйца вместе с белками и желтками до густой однородной массы, посолить по вкусу, всыпать во взбитые яйца мелко порезанную свежую зелень (здесь уж кто какую любит). Количество зелени не ограничивается. Когда месиво готово, достаем капустные листочки, слегка обтираем их сухой салфеткой, щедро мажем их яичной смесью и аккуратно, чтобы ничего не разлилось, заворачиваем (дизайн заворачивания любой). К этому времени на плите должна стоять сковородка с кипящим растительным маслом. В кипящее масло опускаем наши рулетики (масла должно быть столько, чтобы рулетики наполовину в нем утопали) и обжариваем их до появления золотистой корочки.

Рыба по-астурийски

Рыба 500 г, вино белое 1/2 стакана, лук 1 шт., масло 80 г, шоколад 1 ч. л., шампиньоны горсть, мука 1 ст. л., молотая гвоздика, корица, соль, перец.

Лук нарубить, пассеровать с мукой. Влить 1/4 литра воды, хорошо перемешать. Добавить вино, тертый шоколад (настоящий, не молочный), гвоздику, корицу, соль и перец. Сковороду смазать маслом и поставить на очень маленький огонь. Разделанную на порционные куски рыбу (треску или навагу) выложить на сковородку, залить соусом и тушить на совсем слабом огне. Грибы очистить, мелко порезать, потушить и за 10 минут до подачи выложить в посуду с рыбой. Подавать с рисом.

Кальмары с овощами

Кальмары 500 г, капуста 1/2 небольшого кочана, морковь 1 шт., лук репчатый 1 шт.

Сырую капусту порубить, морковь и лук нарезать соломкой и поджарить на слабом огне в перетопленном масле. Овощи соединить, накрыть крышкой, добавить немного воды и припустить. Через полчаса положить мелко нарезанное мясо кальмара. Варить 10 минут. Подавать с хреном.

БЛЮДА ДЛЯ ЛЮБИМОЙ

ЧТО ПОДАРИТЬ ЖЕНЩИНАМ НА 8 МАРТА? ПОДАРИТЕ ИМ ВЫХОДНОЙ, ПРИГОТОВЬТЕ ЗАВТРАК, ОБЕД ИЛИ УЖИН. ВОТ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ИДЕЙ:

Салат «Полянка»

Очень приятный салатик, особенно, когда надоедят мясные салаты.

0,5-литровая банка маринованных грибов, 0,5 банки зеленого горошка, 2 вареных яйца, зеленый лук, 50 г сыра, майонез.

Грибы и лук мелко порезать. У меня не было зеленого лука и поэтому я меленько порезала небольшую луковку. Получилось не хуже, чем с зеленым луком. Сыр натереть. Яйца натереть или мелко покрошить. Все составляющие перемешать и заправить майонезом. Солить не нужно.

Торт «Шутка»

Банку сгущенного молока варят 1 час, 500 г бело-розового зефира разрезать пополам, пачку печенья растереть на терке, смешать с теплым сгущенным молоком, маслом и орехами. Посыпав блюдо тертым печеньем, кладут шар зефира, выкладывают массу с молоком, масло, печенье и орехи, разравнивают, снова кладут зефир и прижимают, чтобы вошел в массу наполовину.

Сверху торт посыпают дробленными орехами и тертым печеньем, ставят в холодное место.

Фруктовый коктейль

20 мл гранатового сиропа, 40 мл апельсинового сока, 10 мл лимонного сока, шампанское.

Для украшения: 1 кружок апельсина.

Гранатовый сироп, апельсиновый и лимонный соки смешайте в бокале для шампанского, на треть наполненном колотым льдом. Долейте шампанским. Кружок апельсина нанижите на край бокала.

Рыба, запеченная под майонезом

В это блюдо употребляется минтай, который практически не требует чистки. А минтай, от природы довольно сухой, после приготовления под майонезом получается довольно съедобным и довольно сочным.

Свежий минтай, соль, перец, майонез, мука, зеленый лук.

Рыбу обмыть, вырезать внутренности, отрезать голову и плавники. Порезать на порционные куски, посолить и поперчить.

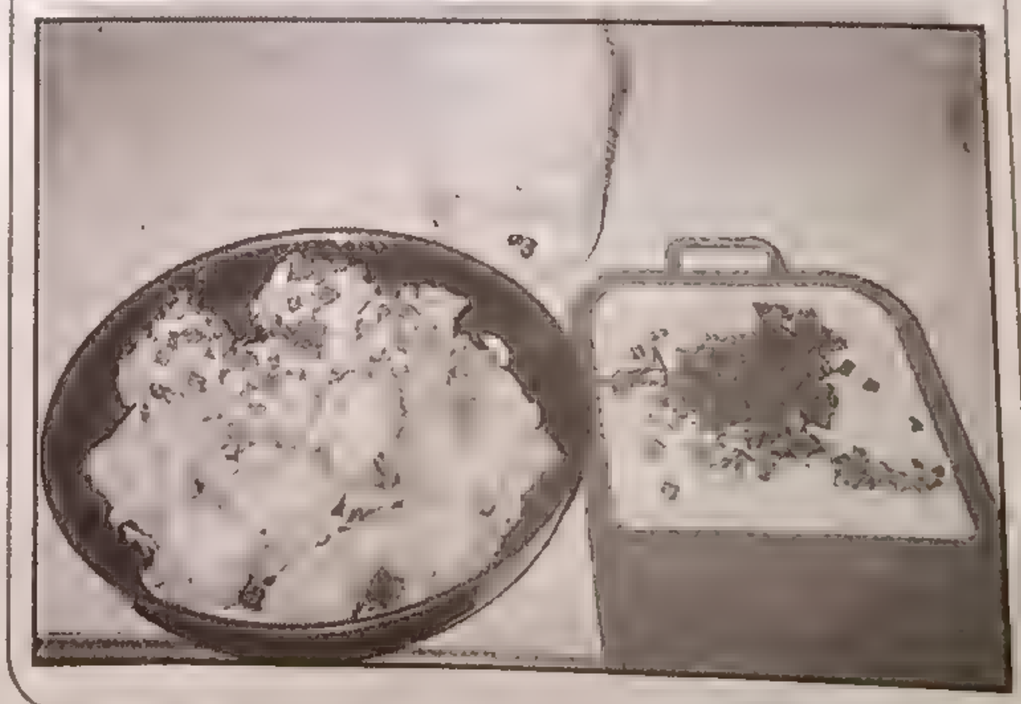
В сковороде раскалить растительное масло. Каждый кусок рыбы обмакивать в муку и выкладывать на сковороду.

Когда нижняя сторона подрумяниться (через 1-2 мин.), куски перевернуть и жарить до зарумянивания второй стороны.

Форму слегка смазать майонезом и выложить куски рыбы. Сверху намазать майонезом и при желании посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Необходимо отметить, что если посыпать куски рыбы луком до запекания, лук после температурной обработки высохнет и даже возможно подгорит. Многим нравится именно такой подгоревший лучок. Если вам это не нравится, то можно луком посыпать не до, а после запекания. А можно не посыпать вовсе.

Запекать около 30 мин. при 180°С.



Шоколадный коктейль

100 г молока, 100 г шоколадного мороженого.

Взбить молоко с мороженым, перелить в стакан и посыпать тертым шоколадом.

Дрожжевое тесто для жареных пирожков надо делать более слабой консистенции, чем для печеных.

Медовые пирожные

Тесто: 1/2 стакана сахара, 1/3 стакана меда, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, 1,5 стакана муки, 1/2 ч. ложки соды, погашенной уксусом. Крем: 1 стакан сахара, 200 г сливочного масла, 2/3 стакана меда, 1 стакан рубленых грецких орехов, 2 ст. ложки какао.

Муку порубить с маслом, добавить яйцо, соду, мед, сахар и замесить мягкое тесто. Разделить его на две равные части и испечь две лепешки, предварительно обильно смазав сковороду или форму маслом. Испеченные лепешки накрыть полотенцем, чтобы не высыхали.

Приготовить крем: сахар смешать с медом и сливочным маслом и варить на медленном огне, непрерывно помешивая, до растворения масла и сахара. Не снимая с огня, добавить какао и рубленые орехи, довести до кипения и варить еще 5 минут.

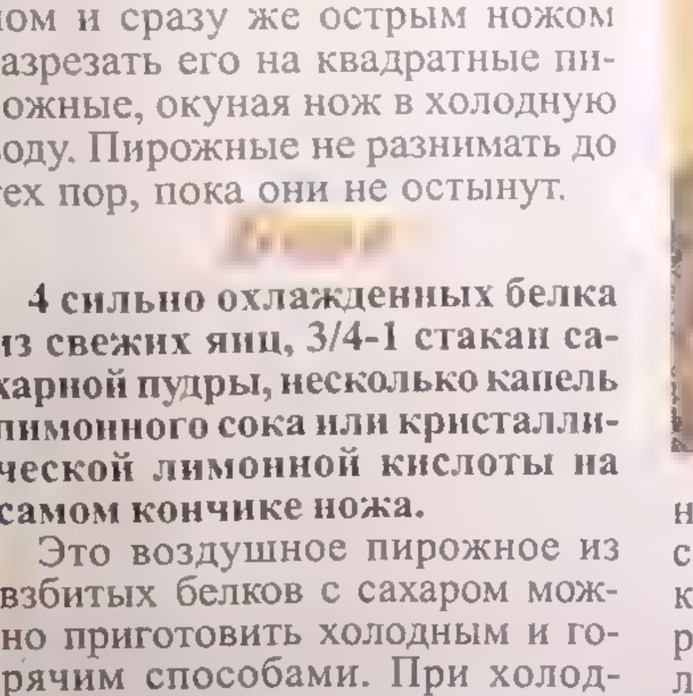
Теплые коржи положить на доску, намазать горячим кремом и сразу же острым ножом разрезать его на квадратные пирожные, окуная нож в холодную воду. Пирожные не разнимать до тех пор, пока они не остынут.

На сладкое

Воздушное пирожное

4 сильно охлажденных белка из свежих яиц, 3/4-1 стакан сахарной пудры, несколько капель лимонного сока или кристаллической лимонной кислоты на самом кончике ножа.

Это воздушное пирожное из взбитых белков с сахаром можно приготовить холодным и горячим способами. При холодном способе белки, охлажденные в холодильнике, взбить в густую пышную пену так, чтобы масса увеличилась в объеме в 3 раза, причем в момент, когда белки уже начинают взбиваться, прибавить лимонный сок или лимонную кислоту, а потом, продолжая взбивать, осторожно в несколько приемов прибавить сахар. При горячем способе белки смешать с сахаром в кастрюльке и при слабом нагреве или лучше на пару взбивать до образования густой пышной массы и увеличения ее в объеме. Сахарно-белковую массу, приготовленную тем или иным способом, выложить ложкой на смазанный противень небольшими круглыми кучками на расстоянии 4 см одна от другой или на чистую, слегка промасленную бумагу (пергамент), положенную на противень. Выпекать пирожные в слабо нагретой духовке при 90-100°С. Во время выпечки безе должно подняться и хорошо подсохнуть. Вынув из духовки, снять безе с противня, когда остынет. На 1 белок нужно взять 45-50 г (2 ст. ложки с верхом) сахарной пудры.



Пирожные с вишней

1 стакан яичных белков, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 1/2 стакана растопленного остывшего сливочного масла, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана рубленых орехов, 1/2 стакана инжира, цедра 1 апельсина.

Взбить в крепкую пену белки, размешать с сахаром. Орехи и инжир порезать мелкими кубиками. Изюм промыть и обсушить. Смешать фрукты с мукой и тертой цедрой и постепенно, попеременно с маслом, смешать со взбитыми белками. Сложить в продолговатую форму, смазанную маслом и обильно посыпанную мукой. Дно можно покрыть промасленной бумагой, чтобы выпеченное тесто было легче выложить из формы. Печь в хорошо нагретой духовке около 30 минут. Остуженное пирожное порезать на ломтики, уложить на тарелку, и слегка сбрызнуть каким-нибудь ликером.

Картофель нужно варить на медленном огне, чтобы крахмал разбухал равномерно, при сильном огне картофель лопается.

Рецепт от звезды

Группа «Рефлекс»

ДЕЛАЕМ ТРОЙНОЙ ТОРТ

КОРЖ:

Бисквит: 1/2 стакана муки, 2 ч ложки крахмала, 4 яйца, 100 г сахара.

Безе: 2 яичных белка, 100 г сахара.

Песочный торт: 1 стакан муки, 100 г сливочного масла, 1 яичный желток, 2 ст. ложки сахара, сода на кончике ножа.

Сахарный сироп: 1/4 стакана сахара, 1/4 стакана воды, 1 ст. ложка коньяка.

Начинка №1: 200 г вареной сгущенки, 3 ст. ложки взбитых сливок.

Начинка №2: 1/3 стакана + 3 ст. ложки сахарной пудры, 2 ст. ложки желатина,

400 г взбитых сливок, 200 г винограда, 200 г малины (свежезамороженной).

БИСКВИТ. Отделить белки от желтков. Взбить белки в крепкую пену. Всыпать 1/4 нормы сахара и взбивать до увеличения объема в 4-8 раз. Взбить желтки в пену с оставшейся 3/4 нормы сахара до увеличения в 3 раза. К желткам добавить 1/3 белков, осторожно перемешать, всыпать муку с крахмалом, перемешать и добавить остальные белки.

Выпекать 25-30 мин. при 200-220°С. Остудить, не вынимая из духовки. Дать отлежаться 7-8 часов. Пропитать сахарным сиропом.

БЕЗЕ. Взбить белки в крепкую пену, постепенно всыпая сахар. На пергаменте отметить круг. Выложить массу. Цельный пласт безе плохо высыхает, поэтому можно выпечь отдельные небольшие печенья. Выкладывать их, заполняя все пространство (т.е. не закрывшиеся места заполнить поломанными по размеру печеньями). Подсушивать в духовке при 170°С 4 часа с приоткрытой дверцей.

ПЕСОЧНЫЙ КОРЖ. Размягченное масло перетереть с сахаром и яичным желтком. Всыпать муку, смешанную с содой. Быстро замесить и поставить в холодильник на 1-2 часа. Раскатать на пергаменте размером, превышающим нужный. Выпекать 15-20 минут при 220°С. Вырезать круг нужного диаметра, края убрать.

НАЧИНКА №1. Взбить сливки. Быстро подмешать вареное сгущенное молоко.

НАЧИНКА №2. Замочить желатин. Виноград очистить от шкурок и косточек, смешать с 3 ст. ложками сахарной пудры. С желатина слить лишнюю воду и растворить на слабом огне или водяной бане. Остудить, смешать с виноградом. Взбить 400 г сливок с 1/2 стакана сахарной пудры в крепкую массу. Когда желатин начнет густеть, соединить со сливками и положить обсушенную малину. Можно брать и другие ягоды и фрукты. Например, для зеленого цвета подходят очищенный крыжовник, киви, груша, для красного - очищенные и порезанные кубиками дольки апельсина, клубника, вишня, слива, клюква и т.п. Если вы используете мороженные ягоды, кладите их в начинку, не размораживая.

СБОРКА. Вечером испечь бисквит. Оставить на ночь. Пропитать сиропом. Выпечь песочный корж. Пока печется, взбить безе. Выпечь безе. Все остудить.

В разъемную форму положить песочную лепешку, начинку №1, безе, начинку №2, бисквит. Поставить на холод на 2 часа. Вынуть из формы, намазать края кремом и украсить.

Безе от сливочных начинок размягчается и становится похожим на зефир. Сахар в безе может начать (даже обязательно начнет) таять, поэтому бока торта нужно обмазать любым масляным кремом (например, масло со сгущенным молоком) и обсыпать крошкой от песочного коржа.

Если тушку птицы натереть мукой, тогда все оставшиеся волосики будут хорошо видны и их легче будет опалить.

В копилку

Варенье «Радуйся»

Кожура апельсинов 400 г, сахар 400 г, вода.

Купить килограмма полтора - два апельсинов и съесть оные. По мере съедания апельсинов кожуру складывать в 3-х литровую банку с холодной водой, воду менять утром, вечером и 2-3 раза днем (в жаркое время года и чаще - корки могут закиснуть).

Корки нужно обязательно вымачивать, чтобы удалить из них горечь. Через трое суток (считая от первого апельсина, когда корок будет примерно полбанки) корки из воды вынуть и нарезать на мелкие (0,5 см) квадратики, ромбики, треугольнички и прочие геометрические фигуры. Кусочки с темными пятнами выбрасывайте, не жалейте.

Подготовленные корки нужно взвесить. На 400 грамм сырья взять 400 грамм сахара. Сахар растворить в небольшом количестве воды, вскипятить и кипящим сиропом залить корки. Далее варить как обычное варенье в 2-3 приема до готовности (дать прокипеть 5 минут, снять с огня, остыли - дать прокипеть 5 минут и так далее).

Варенье готово, когда у корочек белая часть становится прозрачной, а сами корки - мягкими.

Снежки

Молоко 1/2 литра, сахар 150 г, ванилин, яйца 3 шт., мука 1 ст. л.

В молоко положить 75 граммов сахара и щепотку ванилина. Вскипятить и оставить кипеть на слабом огне.

Взбить 3 белка в крепкую пену и аккуратно выложить ложкой в молоко, так, чтобы получились шарики. После того как белки набухнут, перевернуть и варить еще 2 минуты. Вынуть шумовкой на сито и дать стечь, выложить на блюдо.

Взбить 3 желтка с сахаром (75 г) и 1 столовой ложкой муки, заварить на медленном огне, разбавив молочной смесью, в которой варились снежки. Вскипятить. Охладить. Осторожно вылить на блюдо со снежками.

Архангельские колобки

Масло слив. 250 г, сметана 1/2 стакана, вода 1 стакан, мука пшеничная 500 г.

Из предложенных продуктов замесить тесто, дать ему немного «отдохнуть» и разделить на части.

Скатать эти части в колбаски, затем нарезать на порции и скатать колобки.

Смазать взбитым яйцом и поставить выпекать в духовку до образования румяной корочки.

Чайный айс-крим

Чай, сок лимонный, мороженое.

Смешайте крепкий холодный чай (10 частей) с лимонным соком (1 часть). Залейте в высокий стакан и добавьте 5 частей мороженого.

Кстати, стаканы можно украсить. Окуните их края сначала в воду, а потом в сахарный песок - и на стаканах «вырастут» мохнатые белые ободки.

Вкусняшка к чаю

Сгущенка в ассортименте 3 банки, орехи 1 стакан.

Сварить две банки сгущенного молока и одну банку сгущенного какао (варить надо в течение 2-3 часов, следя за тем, чтобы банки были покрыты водой).

Все вместе перемешать тщательно, добавить один стакан поджаренных орехов (годятся или грецкие или арахис). Еще раз все перемешать и охладить, хранить такую пасту нужно в холодильнике.

К чаю можно намазывать на хлеб или булочки.

«Рафаэлло» домашние

Творог 250 г, кокосовая стружка 2 пакетика, сахар 150 г.

Творог смешивается с сахаром, добавляется стружка кокоса. Все это тщательно перемешивается, и из этой массы лепятся шарики, которые обваливают в кокосовой стружке и ставят в холодильник на 30 минут.

Если желаете достичь полного сходства - положите в каждый шарик по кусочку ореха (грецкого, например).

Сбитень праздничный

Вода 1,5 л, мед 500 г, гвоздика, корица, имбирь, перец душистый по 5 г, дрожжи 50 г.

Кипятить мед в 1,5 л воды, постоянно снимая пену, добавить имбирь, гвоздику, душистый перец, корицу, снова кипятить и охладить. Развести дрожжи, смешать с медовым отваром, разлить в бутылки и поставить на 12 часов в теплое место. После этого бутылки плотно закрывают и оставляют в холоде на 2-3 недели для созревания. Такой мед может долго храниться.

Халва

Семечки 4 стакана, сахар 2 стакана, мука 3 ст. л., вода 1/2 стакана, масло подсолнечное 2/3 ст. л.

Семечки (жареные) пропустить через мясорубку 3-4 раза. Сахар и муку поджарить до цвета топленого молока. Затем растворить в 1/2 стакана воды и сделать сироп. Потом все компоненты перемешать и добавить туда 2/3 столовых ложки подсолнечного масла. Положить в форму на холод под пресс.

В копилку

Трубочки с начинкой из сырка

Для этого понадобится: тоненький лаваш, 2 плавленных сырка, 2 яйца (сваренных вкрутую), 50 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, майонез, крабовые палочки, листья салата, зелень.

Из плавленных сырков, яиц, масла, натертых на терке, сделать смесь, заправленную майонезом с добавлением чеснока. Лаваш нарезать на небольшие треугольники, на которые выложить сырную смесь, а на нее тонкую полоску из крабовой палочки и завернуть в виде конвертика. Такие конвертики выложить на блюдо с листьями салата и украсить зеленью.

Вкусные блинчики

500 мл кефира влить в кастрюлю, поставить на огонь, всыпать щепотку соли и 2 столовые ложки сахара, размешать, нагреть до температуры парного молока.

Снять с огня, взбить 2 яйца, хорошо перемешать. Отдельно смешать 4 столовые ложки муки и 1/2 ч. ложки разрыхлителя теста. Просеять, добавить к кефиру и хорошо перемешать. Добавить 1 столовую ложку растительного масла, еще раз перемешать. Выпекать на разогретой сковороде, смазанной растительным маслом.

Шарлотка с фруктами

50 г сливок, 15 г сахара, 20 г молока, 9 г яйца, 3 г желатина, 1 г палочки ванили, 20 г готового бисквита, 40 г яблок, 20 г абрикосов (черешни, вишни). Для пюре: 20 г малины, 20 г сахара, 15 г воды.

В форму налить тонким слоем прозрачное фруктовое желе и дать ему застыть. Бисквит нарезать полосками, длина которых должна соответствовать высоте формы. Выложить полоски бисквита по стенкам формы. Середину заполнить ванильным (сливочным) кремом и охладить. Перед подачей форму погрузить на несколько секунд в теплую воду; выложить шарлотку на вазочку и оформить фруктами, которые полить небольшим количеством ягодного пюре. Оставшееся пюре подать отдельно.

Суп с гренками

50 г масла, 3 яйца, немного мускатного ореха, 100 г муки, соль, 0,125 л молока, зелень петрушки, процеженный бульон.

Яичные желтки и масло взбить, добавить муку, коренья, соль и в конце - отдельно взбитые белки. Замесить негустое тесто, влить его в форму, смазанную жиром, и запечь в духовке, разогретой до умеренной температуры. Когда форма остынет, разрезать корж на маленькие кубики, распределить их по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и залить очень горячим бульоном.

Гороховый суп с ветчиной

Макароны (мелкие) - 120 г, растительное масло - 2 ст.л., зеленый лук (порезанный) - 1 пучок; горошек (замороженный) - 350 г, куриный бульон - 1,2 л, ветчина (некопченая) - 230 г, двойные сливки - 4 ст.л., соль и черный перец - по вкусу.

Довести до кипения кастрюлю с соленой водой. Добавить макароны и отварить по инструкциям на упаковке. Слить, залить холодной водой и отложить. Нагреть в большой кастрюле с тяжелым дном растительное масло и обжарить зеленый лук. Добавить горошек и бульон; варить 10 мин. Порубить суп в блендере и вернуть в кастрюлю. Порезать ветчину на маленькие полоски и добавить вместе с макаронами в кастрюлю. Варить 2-3 мин. и приправить по вкусу. Перемешать со сливками и подавать с хрустящим хлебом. На заметку: в этот суп подойдут любые макароны, но лучше всего использовать колечки или ракушки.

Печеночный шашлык

Печень говяжья, сало, специи.

Взять свежую говяжью печень, лучше, конечно, если получится достать еще курдючного сала (баранье), но за отсутствием такового можно взять и другое. Нарезать печень и сало, нанизать на шампуры и посыпать все это заранее приготовленным набором специй. Состав: 6 частей соли, 3 части перца красного горького, 3 части перца красного сладкого. Можно добавить 1 часть кинзы. После чего шашлык жарится и считается готовым к употреблению.

Греночки к супам-пюре

Срезать корку с польской булки, нарезать ее ломтиками в палец толщиной, затем каждый ломтик разрезать на ровные кубики. Всыпать в маленькую эмалированную кастрюлечку, облить, по каплям, ложкою растопленного горячего масла, чтобы все кубики пропитались маслом. По желанию можно эти кубики обсыпать натертым швейцарским сыром или пармезаном, размешать, положить на железный лист, поставить в жаркую духовую печь, чтобы подсохли, получив легкий золотистый цвет.

Капуста по-корейски

1 небольшой кочан капусты, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 0,5 ч.л. красного молотого перца, соль, зелень.

Мелко нашинкованную капусту пересыпать солью и дать постоять 3-4 часа. Порезанный лук и чеснок смешать с молотым красным перцем, вмешать в капусту и выдержать в керамической посуде под грузом 2-3 дня. Подавая украсить зеленью.

АНЕКДОТЫ

☺ ☺ ☺

Когда поезд, увозивший супругов на курорт, тронулся, жена, вздохнув, сказала мужу:

- Ах, если бы здесь было наше пианино!

- Что за глупые мысли приходят тебе в голову? - ответил муж.

- На пианино я оставила наши путевки в санаторий.

☺ ☺ ☺

Жена провожает мужа в санаторий и говорит:

- Прошу тебя, не трать деньги на вещи, которые ты можешь дома иметь даром.

☺ ☺ ☺

- Сегодня с курорта звонила моя жена. Говорит, что похудела на три килограмма.

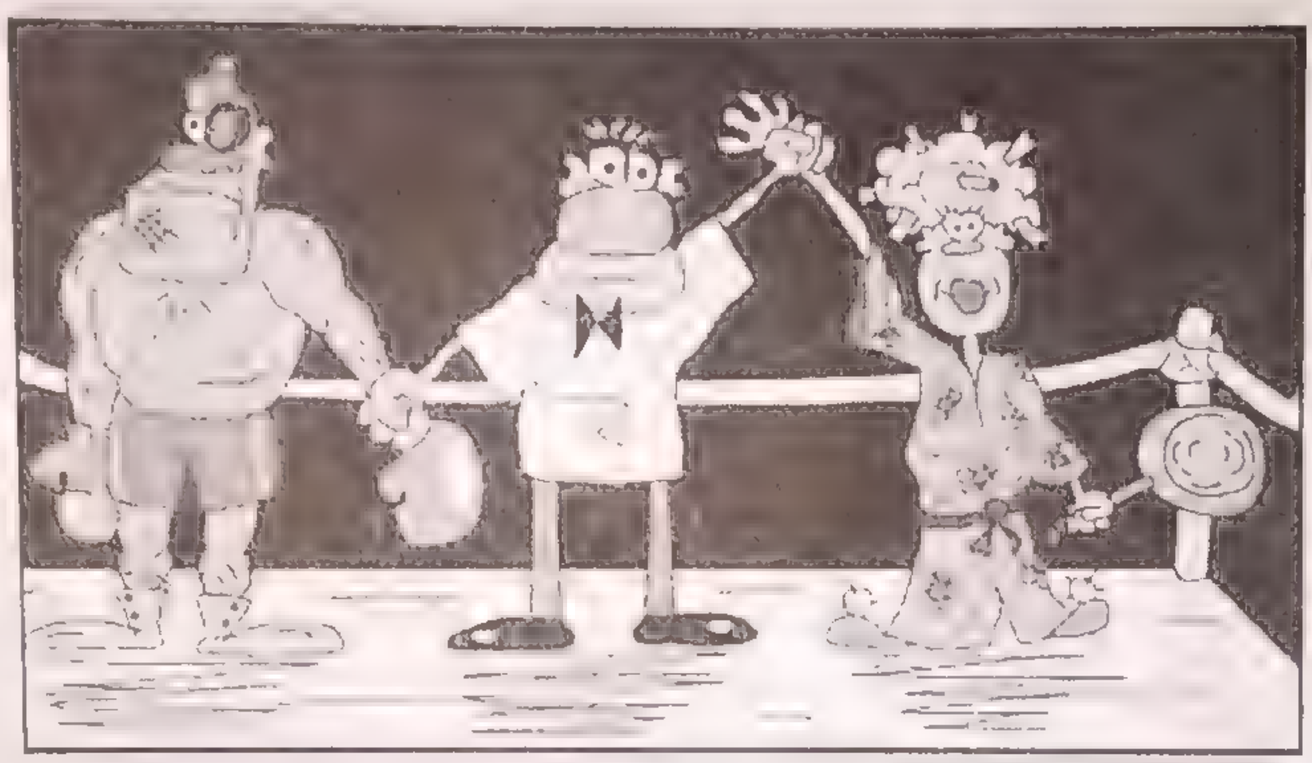
- Ну, это же превосходно!

- Я бы не сказал!... При ее весе похудеть на три килограмма - это все равно, что получить скидку на пять рублей при покупке «Мерседеса».

☺ ☺ ☺

Жена, отдыхавшая на юге, шлет мужу телеграмму:

- Не забывай, что ты муж!



Через день приходит ответ:

- Извини, но телеграмма опоздала.

☺ ☺ ☺

- Что такое «шампанское по-семейному»?

- Это когда муж пьет водку, а жена шипит.

☺ ☺ ☺

Если, глядя утром в зеркало, вы видите опухшую, небритую физиономию с потухшим взглядом, значит, позавчера вы все-таки решили выпить 50 грамм для аппетита.

☺ ☺ ☺

Шеф - подчиненным:

- Вот наш новый сотрудник. Покажите ему, чем вы занимаетесь, когда думаете, что я за вами наблюдаю.

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

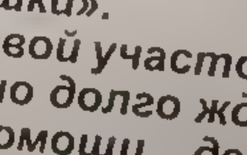
С наступлением весны многие чувствуют усталость, разбитость, одолевает сонное состояние. Это авитаминоз одолевает в эту пору. Как спасаться от него читайте на 3 странице. А так же вам будет необходимо больше витаминов, а вот где их найти весной, рассказано на 4 полосе.

Да еще не забудьте, что с наступлением весны, первое, что заготавливается в качестве природного лечебного сырья - это почки. Не пропустите этот период, а «Семейный лекарь» поведает, какие почки от каких недугов следует применять.

В этом номере мы будем восстанавливать изрядно поредевшую шевелюру за зимний период. Секреты восстановления под рубрикой «здоровье и красота».

И самое главное! Не забудьте сделать прививку, дабы избежать клещевого энцефалита. Обратите внимание на статью, что на 28 полосе.

родная УСАДЬБА



В свежем номере «Родной усадьбы» вы найдете массу интересной информации о том, как вырастить лук - порей, не прогадать с семенами и вырастить крепкую рассаду, «исправить» запущенную крону.

Знаменитое высказывание одного из отечественных киногероев: «Счастье не в деньгах, а в их количестве» вполне можно применить к вкусным и любимым дыням, которые многие огородники с удовольствием выращивают на своем участке. Об этом - материал нашего постоянного читателя «Дыни-малышки дают излишки».

Сегодня, чтобы сделать свой участок неповторимым, необязательно долго ждать. Достаточно прибегнуть к помощи... декоративной капусты. Например, ее сорта Малиновка и Пальмира вырастают за сезон выше человеческого роста, а их экзотический вид напоминает маленькие тропические пальмы. Подробнее читайте в «Усадьбе».

В копилку

Борани лорийское

0,5 кг баранины, репчатый лук 3-4 шт., топленое масло, зелень, 0,5 кг помидоров, соль и перец по вкусу.

Подготовленную баранину разрезаем на небольшие куски, кладем в небольшую кастрюлю с разогретым топленым маслом (масла должно быть примерно с полстакана) и обжариваем.

Затем добавляем туда мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, мелко нарезанную зелень, разрезанные пополам помидоры, соль, перец и тушим мясо до полной готовности в плотно закрытой посуде.

Кюфта баялзетская

Говядина 300 г, молоко 50 г, мука 5 г, яйцо 1/4 шт., зелень 3 г, лук репчатый 20 г, масло топлёное 10 г.

Мясо режут на пласты толщиной 1-1,5 см и отбивают до получения однородной массы слабой консистенции. Затем добавляют яйца (или коньяк), пассерованный репчатый лук, специи, соль, молоко и взбивают венчиком с добавлением муки.

Полученную массу берут специальной мерной ложкой и опускают в слабо подсоленную кипячёную воду.

Готовую кюфту вынимают из воды шумовкой. При подаче полить топлёным маслом.

Хаш

Говяжьи ножки 900 г, рубец 350 г, укроп, кинза, перец, чеснок.

Обработанные ножки и рубцы кладём в кастрюлю, заливаем холодной водой и после первого закипания сливаем воду. Затем рубец и ножки раскладываем по отдельным кастрюлям, вновь заливаем водой и варим на очень медленном огне до готовности.

После этого мясо отделяем от костей, а рубец нарезаем на небольшие куски. Рубец вновь заливаем бульоном и держим на огне до тех пор, пока суп не станет наваристым и не приобретёт янтарно-золотистого цвета.

Хаш, разлив по тарелкам и положив туда кусочки рубца, подаём несолёным. Мясо от ножек кладём на отдельное блюдо в центр стола. Соль и приправы подаём отдельно.

Ариса

Курица 400 г, пшено 1 стакан, лук 1 шт., топлёное масло 2 ст. л., корица, соль.

Подготовленную тушку курицы отвариваем, отделяем кости и разрезаем мякоть на куски. В кипящий бульон засыпаем заранее замоченную крупу, добавляем кусочки курицы и продолжаем варить на слабом огне.

Кашу, периодически взбивая ложкой, варим до тех пор, пока продукты не превратятся в однородную тягучую массу. После этого солим и перемешиваем.

Подаём арису на блюде. Отдельно - пассерованный репчатый лук, сдобренный корицей, и топлёное масло.

Котлеты из фасоли

Белая фасоль - 400-500 г, белый хлеб - 2-3 кусочка, мука - 1-2 ст. л., молотые сухари - 1 ст. л., соль - по вкусу, молотый перец - по вкусу, зелень укропа - по вкусу, растительное масло - для жарки, сухари - для панировки.

Для котлетной массы: сваренную в подсоленной воде и остывшую белую фасоль (400-500 г) пропустить через мясорубку вместе с замоченным в воде кусочком белого хлеба.

Добавить муку, соль, молотый черный перец и получившуюся массу; тщательно вымешать и слегка взбить. Для густоты массы можно добавить 1 полную ст. ложку молотых сухарей. Дать массе постоять 30-40 минут.

Разделать небольшие котлетки, запанировать их в толченых сухарях, обжарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле. Подать горячими.

Гарнировать котлеты или крокеты жареным или отварным картофелем, обильно посыпать рубленой зеленью укропа.

Отдельно в соуснике подать острые соусы или приправы.

Котлеты с квашеной капустой

Картофель - 500 г, капуста квашеная - 400 г, лук репчатый - 2-3 шт., яйцо - 1 шт., жир - 2 ст. л., сухари толченые - 100 г, перец, соль.

Картофель отварить «в мундире» и, пока не остыл, очистить и пропустить через мясорубку или сквозь сито. Добавить квашеную капусту, обжаренный репчатый лук, яйцо, посолить и поперчить. Из смеси формируют котлеты, обваливают их в сухарях и жарят на разогретом жире до румяной корочки.

Фасоль в томатном соусе

На 1 кг молодой спаржевой фасоли - 750 г спелых помидоров, по 20 г соли и сахара.

Вымытые стручки обрезать с концов и нарезать кусочками длиной 2-4 см, опустить в кипящую подсоленную воду на 3-5 мин. и сразу остудить холодной водой. Затем фасоль плотно уложить в банки.

Помидоры вымыть, нарезать дольками, распарить в эмалированной посуде под крышкой и протереть через сито.

В сок с мякотью добавить соль и сахар по вкусу, довести до кипения и залить фасоль в банках. Пастеризовать банки при 90° литровые 50-55 мин. Укупорить.

Перевернуть вниз крышками до охлаждения. Хранить в прохладном месте.

В копилку

"Чеми" из баклажанов

Баклажаны 7-8 шт., лук репчатый 2 шт., болгарский перец 1 шт., помидоры, 2-3 шт., чеснок.

Баклажаны нарезать соломкой, залить кипятком, посолить и забыть где-нибудь в уголке. Лук и болгарский перец (при желании можно заменить острым) обжарить. Когда они будут готовы, в ту же емкость добавить нарезанные помидоры и протушить все вместе. Посолить. Вспомнить о баклажанах, воду слить, баклажаны хорошо отжать. Кинуть их в кипящую массу и тушить, перемешивая, около пяти минут. После добавить молотый чеснок и остудить.

"Романтический цыпленок"

Цыпленок 1 шт., лук 2 шт., яблоки 2-3 шт., белое вино 100-200 мл, соль по вкусу, черный перец по вкусу.

Толстенького, но не жирного цыпленка разделать на порционные куски. Каждый кусок натереть солью, небольшим количеством черного перца, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. Затем сложить кусочки в сотейник (утятницу, курятницу), где уже разогрето растительное масло. Поджарить мелко нарезанный лук. Добавить лук в сотейник. Цыпленка залить белым вином на одну треть, добавить очищенные от кожуры и нарезанные кубиками антоновские (кисло-сладкие) яблоки. Тушить около 30 минут. Подавать лучше с отварным рисом, поливая образовавшимся соусом.

Картошка с сыром

Картофель 10-15 шт., сыр 300-500 г, чеснок 4 зубца.

Сырой картофель средних размеров очень хорошо моем. Не очищая от шкурки, разрезаем пополам и укладываем разрезом вверх на противень. Противень ничем смазывать не надо. Хорошо солим и ставим в разогретую духовку (200-250 градусов). Выпекаем до того момента, пока срез не станет коричнево-золотым. Тем временем готовим заправку: сыр любой (300-500 грамм), чеснок (4 зубца) майонез, все смешиваем. Должен получиться соус, довольно густой, как сметана. Достаем готовую картошку, сверху на каждую картофелину выкладываем ложечкой смесь (среднее количество: мало - невкусно, много - растечется по противню) и ставим еще раз в духовку до образования аппетитной поджаристой корочки.

Жаркое "Вкусное"

Вырезка 1 кг, яйца 2 шт., соль, перец.

Вырезку свинины (можно говядину, но желательно очень свежую) порезать на кусочки как для отбивных. Посолить, поперчить каждый кусок и уложить слоями в кастрюлю, причем каждый слой посыпать мелко-мелко нарезанным чесноком и смазать сырым яйцом. Поставить кастрюлю в холодильник лучше часиков на 12, а потом обвалять в муке и обжарить. Мариновать лучше с вечера, а пожарить можно в любое время.

Свекольная икра

2-3 свеклы и 2 моркови отварить, пропустить через мясорубку вместе с 2 солеными огурцами (можно заменить их солеными помидорами) и 2-3 головками репчатого лука. Добавить в смесь 1 столовую ложку сахара, 1-2 столовые ложки томата-пасты (по вкусу). Посолить, поперчить и поджарить в подсолнечном масле (полстакана). Остудить.

"Ножки Буша"

Куриные окорочка (пожирнее) 6-7 шт., картошка 1,5-2 кг, подсолнечное масло 100 мл, майонез "Провансаль" 250 г, сметана 400 г, чеснок 2 головки, репчатый лук 6-8 шт., зелень.

Картофель почистить, нарезать, посолить, выложить его на противень, политый подсолнечным маслом ровным слоем. Кольцами нарезать лук и разбросать его поверх картофеля. Влить на противень 0,5 стакана воды. Смешать в глубокой и широкой посудине майонез, сметану, мелко порезанную зелень, порезанный или пропущенный через чеснокодавилку чеснок и в полученной смеси искупать окорочка (чтобы и смесь и окорочка кончились одновременно). Уложить окорочка на противень поверх картошки и лука в один слой, причем постарайтесь закрыть всю картошку. Накрыть противень фольгой и поставить в горячую духовку на средний огонь (Т=170-190°С на 40-50 минут). Когда картофель будет почти готов, а окорочка - еще не совсем, снять с противня фольгу и поставить обратно в духовку на маленький огонь на несколько минут.

Капустные котлеты

Яйца 3 шт., мука 3 ст. л., капуста 300 г, соль по вкусу.

Капусту мелко порезать и отварить в малом количестве воды до полуготовности. Капусту откинуть на дуршлаг, чтобы полностью удалить воду. Затем капусту остудить до комнатной температуры. В большой миске растереть яйца с мукой и солью до однородной массы. Добавить остывшую капусту и тщательно перемешать. Далее жарить как оладьи.

В этом тесте использовались не совсем идентичные кофеварки, но это и не столь важно, так как тест мы проводили не столько сравнительный, сколько потребительский, способный дать покупателю представление об их достоинствах и недостатках. К тому же разные кофеварки дали нам возможность более широко показать различные принципы приготовления кофе.

Домашние КОФЕВАРКИ

Но перед тем как познакомить вас с результатами теста, немного напомним, что собой представляют эти два вида предоставленных нам кофеварок. Первые - это фильтрационные (капельные), вторые - кофеварки-эспрессо (рожковые). Кофеварки фильтрационного типа имеют специальный нагревательный контур - проходя по нему, холодная вода нагревается и стекает в фильтр с молотым кофе, затем готовый напиток тонкой струйкой течет в стеклянную колбу (кофейник). И вот ваш кофе готов. Занимает это совсем немного времени. К тому же у хорошей фильтрационной кофеварки под колбой расположена нагревательная пластина - она не допустит, чтобы ваш кофе остыл.

Крепость такого напитка напрямую зависит от времени заваривания. Чем меньше мощность, тем медленнее нагревается вода. Поэтому она успевает впитать больше ароматических веществ с фильтра, заполненного кофе, из-за чего напиток получается более крепким. Капельные кофеварки легко моются, а одноразовые фильтры и вовсе облегчают жизнь. Кроме бумажных сменных фильтров существуют и постоянные - нейлоновые, рассчитанные примерно на 60 завариваний, и так называемые «золотые» с покрытием из нитрида титана. Колба кофейника обычно изготавливается из специального стекла, а ручку колбы - из теплоизолирующего материала. Кофейники последних моделей можно использовать и в микроволновой печи. Некоторые производители разрабатывают специальную конструкцию носика и крышки кофейника с системой сохранения аромата и поддержания температуры. Объем колбы в кофеварках такого типа, как правило, 1-1,5 л, что достаточно для небольшого офиса и для домашнего использования. Выпускаются такие кофеварки практически всеми производителями.

Кофеварка-эспрессо для домашнего пользования - более продвинутый агрегат. При их производстве используются элементы высоких технологий. Примерно такой же кофе вам предлагают в кафе и ресторанах. Перегретый пар под большим давлением прокачивается через молотый кофе (кстати, самого кофе требуется меньше, чем в капельных кофеварках), и когда давление пара достигает нужного предела, открывается клапан, и вода проходит через резервуар с кофе - на выходе получается крепкий, ароматный напиток. Показатель производительности таких кофеварок - рабочее давление, измеряемое в барах; оно колеблется от 3,5 (бытовые кофеварки) до 15 бар.

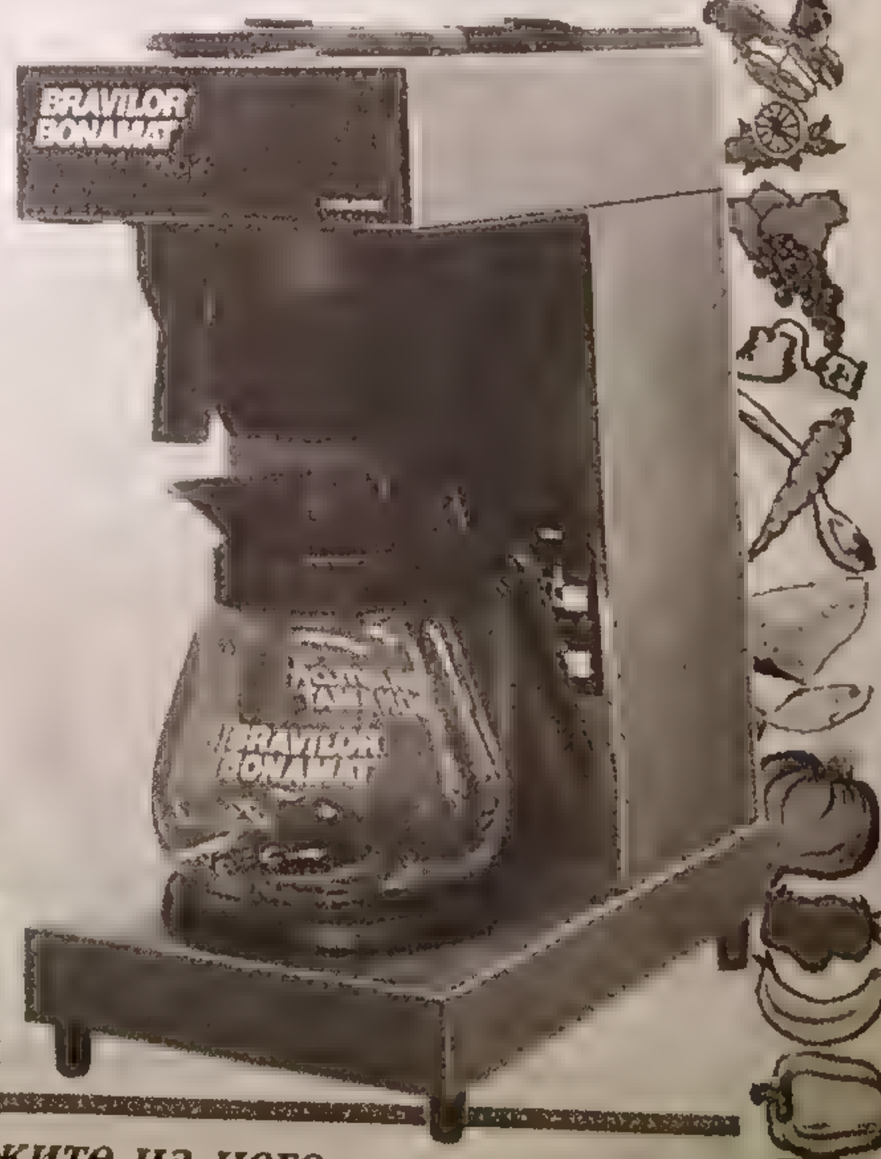
КОФЕЙНАЯ ГУЩА ИЛИ КОФЕ?

Подведем итог. Звание лучшей покупки по праву завоевала кофеварка «Philips». Впрочем, и остальные на четверочку уж точно потянули.

Как, в общем-то, и казалось, выбрать кофеварку несложно. Вам только стоит самим по тесту определиться, какой кофе вы любите и сколько человек вы хотели бы напоить этим напитком за один раз. Исходя из этого легко выбрать и кофеварку, подходящую вам по параметрам. Но учтите, что кофеварка потребует дополнительных расходов (это вам не растворимый кофе!): придется периодически покупать для нее сменные фильтры, и чем больше вы пьете кофе, тем чаще. И не надейтесь, что кофеварка сама все сделает за вас. Приготовление хорошего кофе даже с ее помощью - это искусство, требующее подготовки.

Приятного вам кофепития!

«ТехноГид»



Если же тесто слишком влажное, положите на него лист пергамента и раскатывайте прямо через бумагу.

Для праздничного ЧАЕПИТИЯ

«СВИНЫЕ УШКИ»

Предлагаю приготовить очень несложную выпечку. Надеюсь, что в вашем городе продают замороженное тесто.

Владислава Миронова, г. Оренбург

Продукты на 30 порций: 300 г замороженного слоеного теста, 100 г сахара.

Выложите 5 упаковок замороженного слоеного теста на посыпанную сахаром рабочую поверхность и дайте ему оттаять. Перед тем как раскатать тесто, посыпьте рабочую поверхность еще раз сахаром. Раскатайте слоеное тесто в прямоугольник размером 20х30 см. При этом регулярно переворачивайте тесто. Начните сворачивать длинную сторону пласта по направлению к середине. С другой стороны проделайте ту же самую операцию, пока слои теста не столкнутся. Слегка посыпьте сахаром. Накройте тесто салфеткой и поставьте в холодильник на 30 минут. Разогрейте духовку до 220°С. Сбрызните противень холодной водой. Острым ножом нарежьте тесто на равные порции. Выложите «ушки» на противень на достаточном расстоянии друг от друга. Выпекайте 8-10 минут, затем переверните и выпекайте еще 8-10 минут до готовности. Выложите «свиные ушки» на другой противень и охладите.

«РАКУШКИ»

Имейте в виду, что ракушками это печенье становится только в специальной форме. А в остальном - приятного аппетита.

Жанна Мелешина, г. Москва

Продукты на 40 порций: 250 г масла натертого, цедра 1 лимона, 250 г мелкого сахарного песка, 250 г муки, 6 яиц, немного сахарной пудры.

Взбейте в пену масло с лимонной цедрой и половиной нормы сахара. Просейте муку в миску. Взбейте в пену яйца с оставшимся сахаром. По ложке подмешайте муку и масло. Разогрейте духовку до 220°С. Растопите масло и смажьте формочки для выпечки. Наполните формочки на 2/3 тестом и выпекайте в середине духовки 10 минут до золотистого оттенка. Охладите ракушки, не вынимая из формочек, затем выложите их на кухонную решетку. При желании можно посыпать печенье сахарной пудрой.

«ЧАЙНЫЕ ЛИСТОЧКИ»

Это блюдо очень понравится вашим гостям!

Надежда Соколова, г. Саранск

Продукты на 16 порций: 300 г замороженного слоеного теста, 100 г сахара, 100 г шоколадной глазури.

Выложите 5 упаковок с замороженным слоеным тестом на посыпанную сахаром рабочую поверхность, разморозьте его и раскатайте в пласт толщиной 7 мм. Вырежьте стаканом круги 0,6 см. Раскатайте получившиеся круги на рабочей поверхности деревянной скалкой, причем раскатывайте круги только в одном направлении, переверните и еще раз раскатайте в том же направлении. Изделия овальной формы выложите на сбрызнутый холодной водой противень и оставьте на 15 минут. Разогрейте духовку до 220°С. Выпекайте «чайные листочки» в середине духовки 8 минут, затем переверните и выпекайте еще 8 минут до готовности. Переложите «листочки» на другой противень и охладите их. Растопите глазурь на водяной бане и обмакните кончики «листочков» в глазурь.

Вяленные фрукты и овощи, залитые горячей кипяченой водой на полтора-два часа, с успехом заменят компоты.

Супчик будешь?

БОРЩОК ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

Отдельно варится овощной бульон. Все овощи, как то: свекла, морковь, брюква очищаются, шинкуются на шинковке или ножом; туда же прибавляется свежая шинкованная капуста, мелко порезанный лук, сахар, припущенный в масле томат; все заливается небольшим количеством овощного бульона и тушится под крышкой.

За полчаса до обеда в борщок добавляется очищенный картофель. Когда овощи стушатся, туда процеживается остальной овощной бульон н добавляется мучная заправка из муки, растертой со сметаной и разведенной бульоном. Борщок с заправкой кипятится еще 10 минут.

Для придания борщу питательности и обогащения его витаминами готовый суп вливается в миску, в которой предварительно растирается сырой желток со сливочным маслом.

Свекла - 100 г, капуста - 50 г, морковь - 20 г, брюква - 10 г, лук - 5 г, горох - 10 г, картофель - 50 г, томат - 5 г, сахар - 5 г, сметана - 10 г, мука - 3 г, масло - 8 г, желток - 1/6 шт.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

20 г лука и 150 г картофеля (чистого, непорченого) хорошенько перемыть щеткой, опустить в кипяток, чтобы вода покрыла картофель, сварить под крышкой, затем очистить, протереть горячим сквозь сито и развести процеженным отваром, в котором варился картофель. Когда закипит, всыпать сразу, все время помешивая, 1 чайную ложку манной крупы и дать еще вариться минут десять.

В миске растереть четверть желтка, четверть стакана молока и полчайной ложки масла. Вылить туда постепенно суп, все время помешивая, чтобы желток не заварился. Можно этот суп варить с прибавлением к картофелю 15 г порея, нарезанного на кусочки.

Картофель - 150 г, манная - 5 г, желток - 1/6 шт., молоко - 50 г, масло - 6 г, порей - 15 г, соль - 3 г, вода - 200 г.

Спок о питании детей

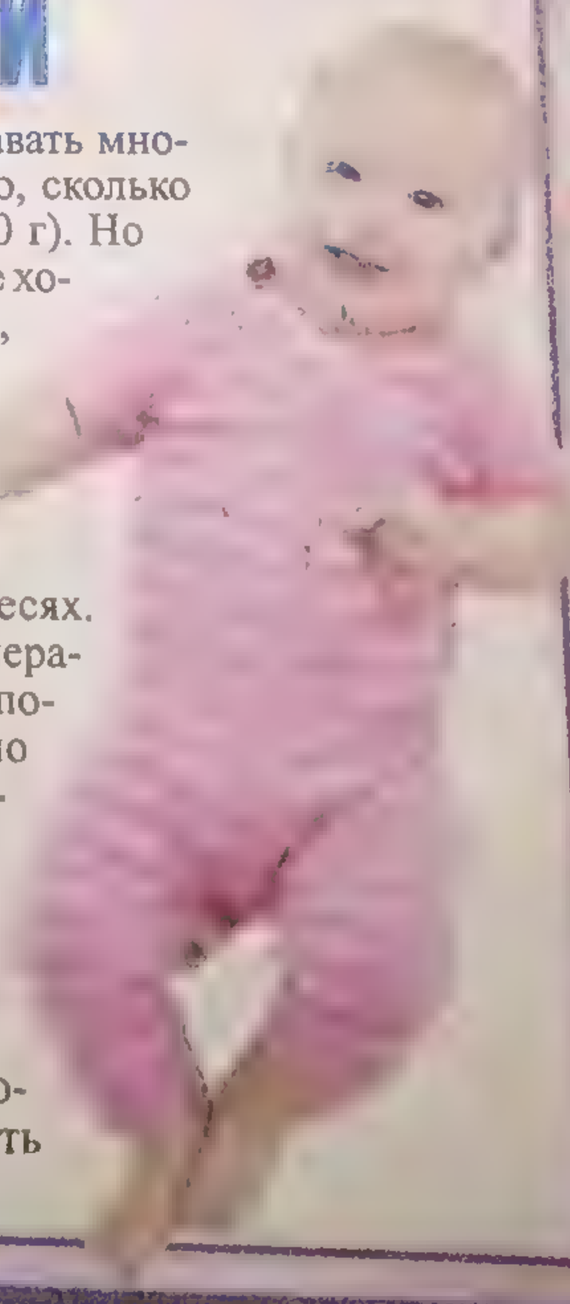
ВОДА ДЛЯ РЕБЕНКА

Если воду вам необходимо стерилизовать, то прокипятите в течение 3 минут достаточное количество воды и храните ее в стерилизованной бутылочке или банке. В дальнейшем доливайте в бутылочку примерно по 100 г. При использовании колодезной воды ее следует проверить перед тем, как давать ребенку.

НУЖНО ЛИ ВООБЩЕ ПОИТЬ РЕБЕНКА ВОДОЙ?

Есть дети, которые, привыкнув к сокам, отказываются от воды, что делать в таком случае?

Нужно отметить, что многие дети не нуждаются в воде с возраста 1-2 недели до примерно одного года. В это время им часто не нравится простая вода, но если ребенку она по вкусу, давайте ему попить один или несколько раз в день, когда малыш бодрствует между кормлениями. Только не делайте этого прямо перед началом кормления. Не нужно давать много воды, дайте ребенку столько, сколько он выпьет (обычно не более 60 г). Но не настаивайте, если ребенок не хочет пить воду. Не сердите его, ребенок сам знает, что ему нужно.



Обычные потребности ребенка в воде удовлетворяются ее содержанием в грудном молоке или в смесях. Когда у ребенка высокая температура или стоит очень жаркая погода, вода ему действительно нужна. При сильном ее недостатке моча становится темно-желтой. Даже дети, которые обычно отказываются от воды, в это время часто ее пьют.

Если ребенку не нравится простая вода, попробуйте добавить немного яблочного сока.

Желе и мусс темнеют и приобретают привкус от алюминиевой посуды.

Салаты для тех, кто постится

Салат из картофеля с чесноком

На 1 кг картофеля: 1 луковица, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, полстакана воды.

Картофель отварить в мундире. Очищенные дольки чеснока истолочь в ступке, разбавить холодной кипяченой водой. Поджарить до лимонного цвета на растительном масле мелко нарезанный лук. Нарезать картофель, добавить в него лук, чеснок, соль, осторожно перемешать, выложить на блюдо и посыпать укропом.

Салат со свеклой и фасолью

На 500 г картофеля: 250 г свеклы, 300 г сухой белой фасоли, 1 ст.ложка растительного масла, уксус, зелень, соль по вкусу.

Картофель сварить, очистить. Испечь или сварить свеклу. Порезать все мелкими кубиками, добавить белую вареную фасоль, перец, соль, растительное масло, уксус, рубленную зелень. Хорошо перемешать.

Редька с морковью

На 250 г редьки: 2 чайные ложки столового уксуса, 80 г моркови, 5 чайных ложек растительного масла, соль по вкусу.

Очищенную редьку натереть на крупной терке и на 10-15 минут опустить в холодную воду, куда предварительно добавить немного уксуса. За то время, пока редька вымачивается, на крупной терке натереть морковь.

Редьку отжать, соединить с морковью, заправить маслом, посолить по вкусу и уложить в салатник.

Салат из капусты и огурцов

На небольшой кочан капусты: 2 маринованных огурца, 3 ст. ложки нарезанной петрушки, 3 ст. ложки растительного масла.

Капусту мелко нашинковать, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, зелень петрушки и заправить растительным маслом. Соль и сахар по вкусу.

Салат из тыквы с огурцами

400 г тыквы, 2 маринованных огурчика, 1 головка репчатого лука, соль, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 3-4 ст. ложки растительного масла, 3-4 помидора, уксус.

Тыкву и огурцы нарезать кубиками, лук натереть на терке и все перемешать.

Смешать с остальными, хорошо растертыми компонентами и гарнировать помидорами, нарезанными ломтиками или кружочками.

Салат из тыквы с яблоками

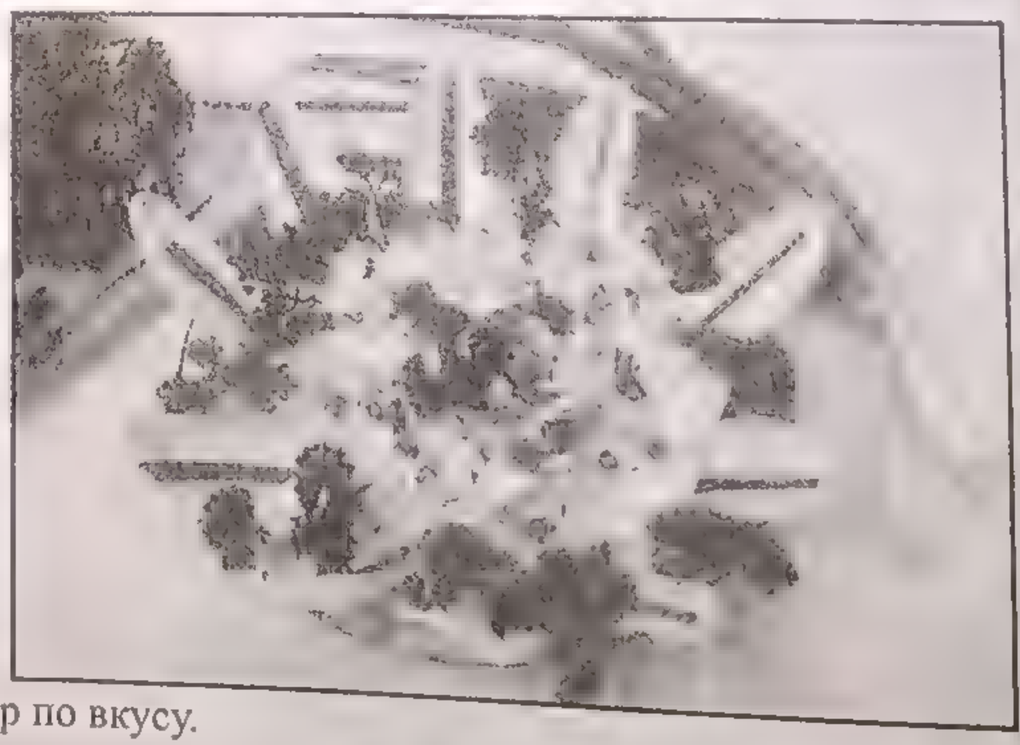
100 г тыквы, 100 г яблок, 1 чайная ложка сока лимона или фруктового сока, 1 чайная ложка меда.

Тыкву, яблоки нарезать соломкой или натереть на крупной терке, добавить кислого фруктового сока или сока лимона, цедру апельсина или лимона, мед, посыпать молотыми орехами.

Винегрет

2 моркови, 1 свекла, 4 картофелины, 1 соленый огурец, 150 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука или зеленый лук, соль, растительное масло.

Сварить и охладить овощи. Нарезать мелкими кубиками морковь, картофель, огурец, мелко порезать лук (можно обжарить в растительном масле) и капусту и, полив половиной масла, перемешать. Затем добавить нарезанную кубиками свеклу и, долив остальное масло и посолив, перемешать. Важно сохранить эту последовательность для того, чтобы остальные овощи не окрасились из-за свеклы и винегрет был более красивым.



Сушеные грибы перед приготовлением нужно подержать в подсоленном молоке, тогда они становятся как свежие.

ВЫПЬЕМ ЗА ЖЕНЩИН!

Большая часть любовного влечения состоит из разговоров.
Выпьем же за приятных собеседниц!

Вкусная еда возбуждает вкус. Хорошенькая девушка возбуждает желание.
За изысканный вкус... (имя), который возбуждает в нас желание... говорить ей комплименты!

Вкус жизни - на губах женщины. Ощущение жизни - в объятиях женщины.
За женщин, которые олицетворяют для нас целый мир!

В молодости мужчины мечтают о знойных женщинах, таинственных незнакомках, дамах сердца, а когда женятся, думают: "Господи, ну почему она суп не умеет варить?"
За домашних хозяек!

Великий Лопе де Вега произнес: "Кто не обожает недостатки той, которую он любит, тот не может сказать, что он в самом деле влюблен".
Так выпьем за недостатки наших любимых!

Вооруженная женщина - это та, которой мужчина отдал свое оружие за возможность лицезреть ее безоружной.
За безоружных женщин, разящих наповал вооруженных мужчин!

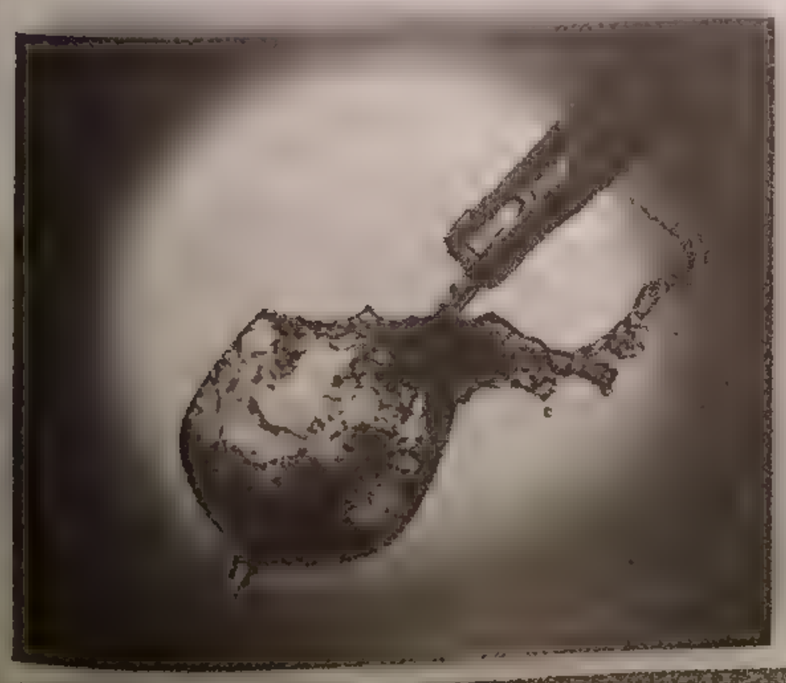
КАК РАСПОЗНАТЬ ПОДДЕЛЬНОЕ ВИНО?

Прежде всего, надо посмотреть на ценник. Ведущий преподаватель школы вин и высокой гастрономии «Ностальжи» Фатима Баликоева говорит: «Настоящее, качественное вино не может стоить 12 рублей. Слишком низкая цена сразу должна насторожить покупателя. Например, молдавское или грузинское вино не может быть дешевле 70 рублей».

Затем обратите внимание на этикетку. Во-первых, чтобы не купить «Киндзмару» вместо «Киндзмараули». Во-вторых, чтобы убедиться, что на ней указано все, что должно быть указано. На этикетке обязательно указывается полное название вина, его выдержка, категория (марочное или столовое и т. д.).

Наконец, можно проверить вино самостоятельно. «Я сама применяю этот метод, когда покупаю вино в магазине», - говорит Фатима Баликоева, - направив бутылку на искусственный свет, резко переверните ее горлышком вниз и обратите внимание на характер осадка. Его чрезмерное количество должно насторожить.

В марочном вине допускается осадок винного камня, но он не должен полностью покрывать донышко бутылки. «Правильный» осадок имеет плотную консистенцию, оседает быстрее, чем «неправильные» примеси». Правда, такой способ определения качества совершенно не подходит для вина, разлитого в светонепроницаемые пакеты.



Сколько стоит настоящее вино

Страна-производитель - вино - минимальная цена

Болгария - Грымза (красное) - 140 руб.
Болгария - Каберне Совиньон (красное) - 140 руб.
Болгария - Мерло (красное) - 110 руб.
Болгария - Мельник (красное) - 110 руб.
Грузия - Алазанская долина (красное) - 70 руб.
Грузия - Гурджаани (белое) - 84 руб.
Грузия - Киндзмараули (красное) - 400 руб.
Грузия - Хванчкара (красное) - 400 руб.
Грузия - Цинандал (белое) - 84 руб.
Испания - Риоха (красное) - 252 руб.
Италия - Бардолино (розовое) - 497 руб.
Италия - Бианкоди Кустоза (белое) - 351 руб.
Италия - Кьянти (красное) - 252 руб.

(Цена с 2001 г.)

Для того чтобы картофель получался рассыпчатым и вкусным, его надо варить в подсоленной воде и на медленном огне.

Еда перед сном

Если вы привыкли перед сном выпить чашечку чая и съесть кусочек чего-нибудь вкусненького - не истязайте себя. Помните, что время приема пищи имеет не такое уж большое значение, важно ее качество и количество. Американские специалисты в области питания провели на эту тему специальное исследование и выяснили, что из полутора тысяч опрошенных в возрасте от 18 до 50 лет 40% регулярно едят по вечерам, но ничуть не поправляются, если потребляют не больше калорий, чем те, кто не ест на ночь. Если же вы очень боитесь располнеть или хотите провести перед сном оздоровительную процедуру, выпейте стакан воды или просто пополощите ею рот. Это очень полезно для пищеварения.

Волшебный чай

Добавив к обычному черному чаю лекарственные травы, вы можете превратить его в настоящий целительный бальзам. Его можно пить по 6-8 стаканов в день. Он помогает повысить иммунитет организма в борьбе с простудой и вирусными инфекциями, а если вы уже заболели, поможет быстрее справиться с хворью.

Возьмите 250 г черного чая, 1 ст. ложку чабреца, 1 ст. ложку корня валерианы, 2 ст. ложки зверобоя, 2 ст. ложки мяты. Заваривать бальзам нужно из расчета 1 ч. ложка смеси на 1 стакан кипятка.

Полезные салатики

Салат из свеклы с яблоками

Сварите 3 небольшие свеклы, нарежьте их соломкой или натрите на крупной терке. Натрите на крупной терке 1 кислое яблоко. Разотрите 1 зубчик чеснока. Заправьте салат по вкусу соком лимона, горчицей, растительным маслом.

Салаты из свеклы

Не забывайте, что овощи необходимы организму круглый год. Очень хорошо влияют на кишечник свекольные салаты.

Салат с черносливом

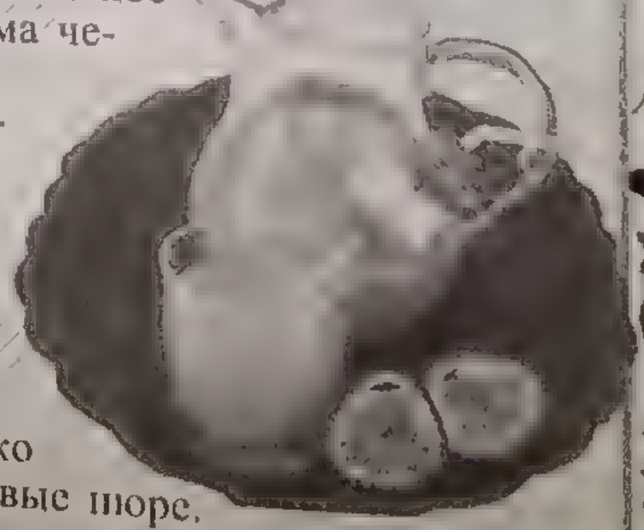
Сварите 2 средних свеклы, натрите на крупной терке. Порубите не слишком мелко 4-5 шт. крупного чернослива, 3-4 грецких ореха. Разотрите зубчик чеснока. Все перемешайте. Заправьте растительным маслом.

Чистка соком цитрусовых

Для очищения организма зимой вы можете использовать смесь цитрусовых соков. Будьте осторожны, данная процедура противопоказана людям, страдающим аллергией на цитрусовые, людям с повышенной кислотностью и чрезмерно возбудимым. После употребления соков необходимо прополоскать рот теплой водой, зубы чистить не ранее, чем через час.

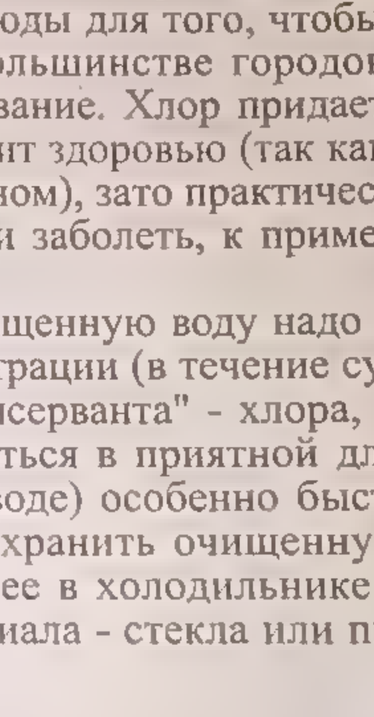
Вам потребуются 4-6 грейпфрутов, 2-3 лимона и 2 кг апельсинов. В день очищения не следует заниматься тяжелой работой, нужно находиться в относительном покое. Утром выпейте мягкое слабительное - настой листа сенны или коры крушины. Приготовьте сок из всех перечисленных плодов. Получится около 2 л. Добавьте столько же воды. Получившиеся 4 л жидкости вы должны выпить в течение дня в следующем порядке: первый стакан - примерно через 30 минут после приема слабительного настоя; через 20-30 минут еще 1 стакан; через 20-30 минут еще 1 стакан, пока не выпьете все. Ближе к вечеру проявится действие слабительного и начнется интенсивное очищение организма через кишечник.

Перед сном желательно делать клизму из 2 л чуть теплой воды, добавив немного лимонного сока. На следующий день нужно есть только овощные и фруктовые пюре.



Для того чтобы лук не подгорел и имел желтоватый цвет, его необходимо обвалять в муке.

От чего надо и не надо ЧИСТИТЬ ВОДУ



Вредные примеси

В результате загрязнения вода "обогащается" такими вредными для человека примесями, как пестициды, гербициды, нитраты и нитриты, тяжелые металлы (например, свинец). При хлорировании воды на станции водоподготовки в ней появляется хлор. Кроме того, иногда воду приходится "чистить" от жесткости или от повышенного содержания железа. Последние две примеси не очень вредные для здоровья (при употреблении воды внутрь), но доставляют много неприятностей при стирке и кипячении воды, а также портят сантехнику.

Что такое пестициды?

Это химические токсичные вещества, применяемые для защиты возделываемых культур и лесов от вредителей. Пестициды легко растворяются в воде и поэтому легко попадают в реки и озера, к примеру, с дождевой водой.

Что такое гербициды?

Это органические соединения, применяемые в сельском хозяйстве для борьбы с сорняками. Могут попадать в питьевую воду, особенно часто это случается в сельской местности.

Что такое нитраты?

Нитраты - это удобрения, необходимые для развития растений. Без учета искусственных удобрений, их содержание в воде составляет обычно менее 10 мг на литр. Загрязнение окружающей среды может привести к повышению концентрации (до уровня более чем 45 мг на литр). Тогда нитраты становятся опасными для здоровья, особенно для маленьких детей.

Что такое нитриты?

Соли азотистой кислоты. Ядовиты.

Что такое свинец?

Свинец - очень токсичный металл, если он растворен в воде. Основные источники загрязнения воды свинцом - старые водопроводные трубы. Станции водоочистки не в силах бороться со свинцом, так как он появляется в воде уже после ее очистки на водопроводной станции.

Особенно чувствительны к свинцу маленькие дети. Наличие свинца в питьевой воде может привести к необратимому поражению их нервной системы, что проявляется в снижении интеллекта и способности к обучению, а также в появлении агрессивности.

Взрослые в результате употребления воды, загрязненной свинцом, могут страдать от повышенного кровяного давления.

Что такое хлор?

Это дезинфицирующее вещество, применяемое при муниципальной очистке воды для того, чтобы убить микроорганизмы. В большинстве городов применяется именно хлорирование. Хлор придает воде неприятный запах и вредит здоровью (так как является сильнейшим аллергеном), зато практически избавляет нас от опасности заболеть, к примеру, холерой.

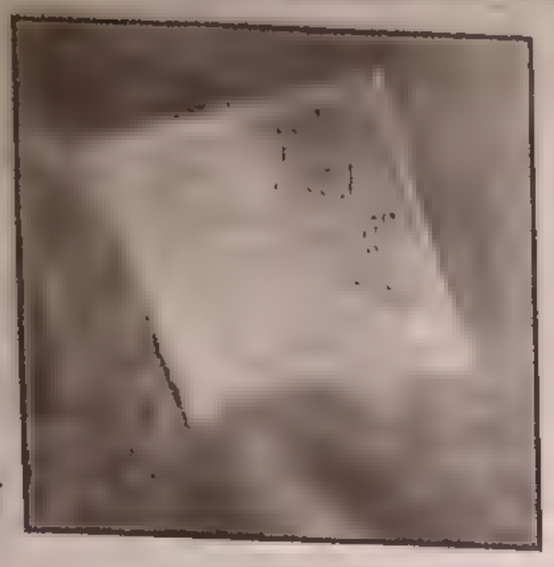
Внимание! Употреблять очищенную воду надо в ближайшее время после фильтрации (в течение суток), так как она лишена "консерванта" - хлора, и бактерии начинают размножаться в приятной для них чистой и теплой среде (воде) особенно быстро. Если Вы все же решили хранить очищенную воду дольше суток, держите ее в холодильнике в сосуде из нейтрального материала - стекла или пищевой пластмассы.

Полезные примеси

В воде присутствуют многие вещества, не только полезные, но и необходимые человеческому организму. К ним, в первую очередь, относятся соли калия, натрия, кальция и магния (прочтите этикетку любой минеральной воды, рекомендуемой врачами, - все это - полезные вещества).

С водой в организм поступают не все вещества, необходимые для здоровья, большая часть микроэлементов поступает с пищей. Но пить качественную воду все же необходимо.

Подсохшую горчицу можно восстановить если в нее добавить несколько капель уксуса или белого вина и щепотку сахара.



Советы хозяйкам

ОБОЗНАЧЕНИЯ НА ЭТИКЕТКАХ

Покупая новую вещь, хочется как можно дольше сохранить ее качество. Ведь часто в результате неправильного ухода одежда "садится" или вытягивается, деформируется, теряет свой цвет и т.п. Для того чтобы этих неприятностей не случилось, надо соблюдать те рекомендации по уходу, которые обозначены на одежде в виде специальных символов.

Можно стирать в машине при температуре не выше 30°;

Можно стирать в машине при температуре не выше 40° нормальный режим;

Можно стирать в машине при температуре не выше 40°, бережный режим;

Можно стирать в машине при температуре не выше 60°;

Можно стирать в машине при температуре не выше 60° бережный режим;

Можно кипятить;

Можно стирать в машине при температуре не выше 95° бережный режим;

Не стирать;

Только ручная стирка при температуре не выше 40°;

Не выжимать, влажное изделие сушить в горизонтальном положении;

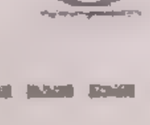
Не выжимать, влажное изделие сушить на вешалке;

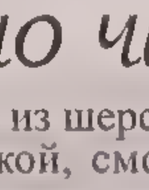
Можно отбеливать;

Можно отбеливать хлорсодержащими средствами;

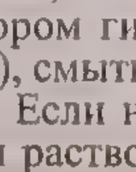
Нельзя отбеливать хлорсодержащими средствами;

Не отбеливать;

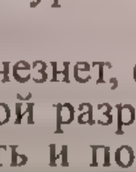

Только химическая чистка;



Химическая чистка, допустимы любые растворители;



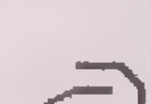
Химическая чистка только трихлорэтиленом, бензином, пятновыводителем, чистым спиртом, R111 и R113;

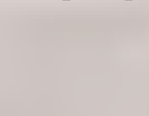


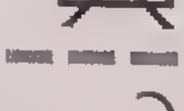
Химическая чистка теми же средствами, но с ограниченным применением воды и с большей осторожностью;

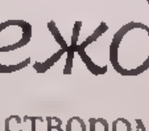
Химическая чистка только бензином, пятновыводителем, чистым спиртом и R113;

Химическая чистка теми же средствами, но с ограниченным применением воды и с большей осторожностью;

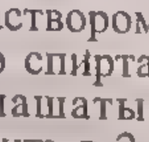

Химическая чистка изделию противопоказана;

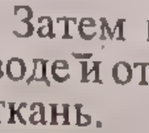

или Выжимать вручную или на машине;

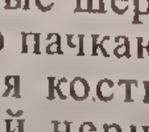

не сушить в машине;

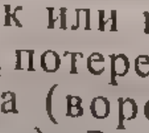


Изделие содержит вискозу и хлопок;


Гладить при температуре до 100°С;


Гладить при температуре до 200°С;


Гладить при температуре до 300°С;


Не гладить.

Как правильно чистить одежду

Залоснившиеся места на одежде из шерсти нужно протереть шерстяной тряпочкой, смоченной бензином, а затем смочить раствором гипосульфита (1 чайная ложка на 0,5 л воды), смыть теплой водой и протереть мягкой щеткой. Если не поможет, попробуйте протереть слабым раствором нашатырного спирта и прогладить теплым утюгом через промокательную бумагу. Удалить лоск можно также раствором махорки, денатуратом, крепким чаем, раствором уксуса.

Блеск на платьях или брюках исчезнет, если потереть залоснившиеся места сырой разрезанной картофелиной, а затем просушить и почистить щеткой. Чтобы избавиться от блеска на юбке или брюках, появившегося после длительной носки, надо потереть залоснившееся место сухой солью или водным раствором соли и нашатырного спирта (12 г соли и 15 г нашатырного спирта растворить в 2 столовых ложках воды). Затем вещь вымыть в теплой воде и отутюжить через чистую ткань.

Летом светлые шерстяные костюмы быстро пачкаются от пыли. Освежить запылившийся костюм можно с помощью обыкновенной чернильной (красной) резинки. Пиджак или платье нужно повесить на плечики и потереть сверху вниз загрязненные места (воротник, борта, рукава, полы, карманы). Затем почистить жесткой щеткой.

Птицу нельзя оттаивать в воде, так как при этом теряются некоторые свойства мяса.

Кулинарный гороскоп

На этой неделе Вас ожидает долгожданная встреча с любимым человеком, которого по независящим от Вас причинам Вы не видели уже очень давно. Возможно, за это время Вы оба сильно изменились, и сначала Вам будет трудно найти общий язык. Однако, если Вы действительно дороги друг другу, напряжение спадет довольно быстро. Не стоит мучить свой организм диетами.

Эта неделя будет весьма удачна в финансовом отношении. То и дело будут поступать все новые и новые деловые предложения, возможно, у Вас совсем не будет хватать времени на отдых, однако, не стоит отказываться ни от каких интересных возможностей. Не стоит на этой неделе совершать никаких крупных бытовых покупок. А вот обновить гардероб - не помешает.

Хватит заботиться о других, самое время подумать о себе. Тем более что в последнее время мало кто по достоинству оценивал Вашу помощь и сочувствие. Чаще бывайте в спортзале, ходите в бассейн, не забывайте о салонах красоты и парикмахерских, но, главное, делайте все в свое удовольствие. Не стоит ни в чем себе отказывать. Единственное в чем все-таки стоит себя ограничивать, так это в еде.

Будьте на этой неделе как можно более внимательны на улице, аккуратны с деньгами. Не стоит делать покупки на рынках или в крупных магазинах: Вас могут обсчитать или обокрасть. Более удачно дела будут складываться в личной жизни. Любимый человек поразит Вас, как никогда; а те, кто еще не повстречал свою любовь, имеют огромный шанс сделать это именно на этой неделе.

Возможно, в середине следующей недели на Вас обрушатся неожиданные предложения личного характера, вопрос заключается лишь в том, насколько они все неожиданны для Вас и как сильно Вы в них нуждались. Принимая решение, прислушайтесь к тому, что подсказывает Вам сердце, а уже потом принимайте советы друзей. Будьте аккуратны с бытовыми приборами.

На этой неделе, особенно в начале, стоит уделить больше внимания работе и отношению с коллегами, особенно это касается тех, кто недавно перешел на новое место службы. Возможно, на новом месте совершенно иные правила и порядки, нежели те, с которыми Вы были знакомы, а, как говорится, в Тулу со своим самоваром не ездят. Не стоит пренебрегать расположением сослуживцев. Быть может, Вам стоит устроить званный ужин и пригласить на него всех?

На этой неделе не стоит совершать дальних поездок, особенно, во вторник - четверг. Если же, по тем или иным причинам, поездку отложить не удается, отдавайте предпочтение «наземному» транспорту. В середине недели так же вполне вероятен визит дальних родственников. Постарайтесь быть вежливы и гостеприимны, быть может, Вам когда-нибудь пригодится и их помощь. Пейте больше молока, ешьте фрукты.

Начинается новый этап в Вашей жизни. Возможно, он связан с переходом на новую должность или с кардинальной сменой деятельности. В любом случае, Ваш главный враг - это неоправданный страх допустить ошибку. Постарайтесь избавиться от него. Не стоит лишать себя маленьких радостей: покупок, походов в кино или сладостей... Но, в то же время, не забывайте и о фигуре!

Похоже, на прошлой неделе Вы приняли довольно важное решение, которое принесло Вам неоспоримо положительный результат, но стоит все же оглянуться вокруг и попытаться понять, не доставил ли Ваш поступок чувства обиды или дискомфорта окружающим, особенно близким Вам людям. Если это все же произошло, в Ваших же интересах сделать так, чтобы каким-то образом исправить данное положение. Ешьте больше мясных продуктов.

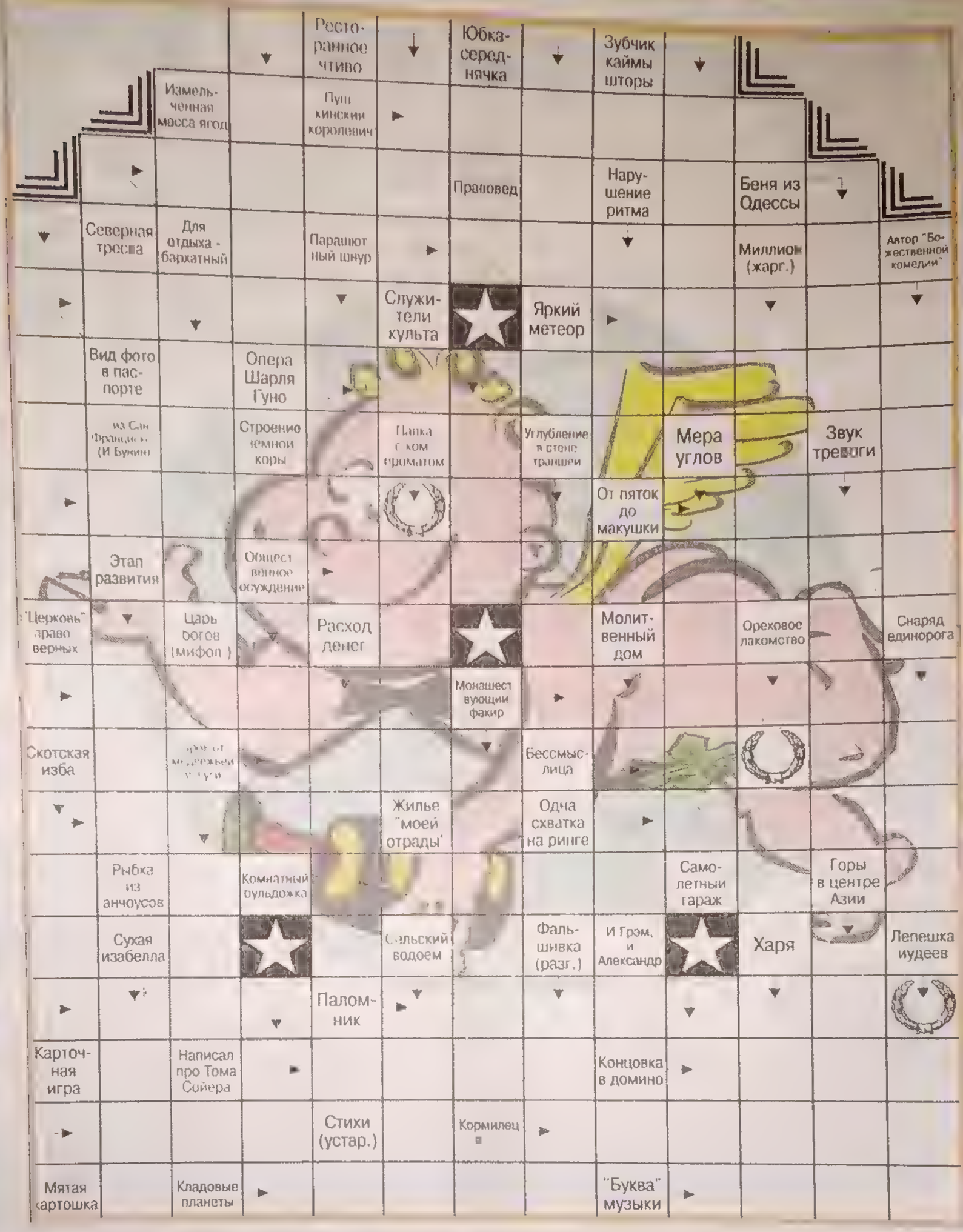
Возможно, в последнее время Вы вели напряженный образ жизни, и Ваш биологический ритм нарушился. Ваше здоровье находится, в таком случае, под угрозой. Эта неделя самое лучшее время восстановить силы. Постарайтесь как можно больше спать, чаще гуляйте в парках, бывайте за городом. Особенно это касается людей со слабым сердцем. Не употребляйте кофе.

Если вы чувствуете, что совершили ошибку, у Вас есть все шансы исправить ее. Действуйте уверенно и смело. Уделите больше внимания близким и друзьям. Попробуйте заняться обустройством собственного дома, быть может, настало время что-то поменять? Сделать перестановку, поменять мебель... но не стоит переворачивать весь дом.

Эта неделя будет для Вас вполне удачна во всех отношениях. Вас ждет долгожданный успех и признание на работе. Не отказывайтесь от самых оригинальных предложений: они, как это ни странно, не потребуют от Вас никаких материальных затрат, но зато принесут Вам массу положительных эмоций. А вот от экстремальных экспериментов на кухне воздержитесь - лучше посмотрите лишний раз в кулинарную книгу!

Моя кухня

№9(101)



Сканворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»

Электронные письма можете направлять по адресу: moja-kuhnya@bk.ru

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс"
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, комн. 904
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5
Подписной индекс 15955
Тел. (8342) 24-45-46 24-81-00
E-mail. media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс»
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом» г. Пенза, 440052, ул. Гоголя 51/53.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Заказ 1109 Тираж 33350
Дата выпуска номера 8.03.2004 г. Цена свободная
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-15859
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс"
Тел. (8-831) 24-45-46

В газете использованы материалы поисковых систем Интернета. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материала.

НЕЖНЫЙ ПАШТЕТ И ОЛАДУШКИ С.6

Моя кухня

Тираж 33300

№11(103)

Рецепты для диабетиков с.15

Возможности посудомоечной машины с.23

Основные рецепты теста с.24

Гороскоп, сканворд, анекдоты

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

Дарья Донцова: «Луковый суп не только для французов»

Читайте в номере:

ЗАКУСКИ

Яичница из ничего с.8
Капуста быстро квашенная с.8
Фаршированные яйца с.9
Закуска «Хризантемы» с.12
Сыр из курицы с.13
Малосольные огурцы с.13
Салат «Суровый» с.13
Ветчина в хлебном тесте с.14
Студень грибной с.21
Студень сборный с.21

НА ПЕРВОЕ

Ароматный бульончик с.4
Борщ вегетарианский с.4
Томатные супы с.5
Борщ львовский с.14
Борщ сибирский с.14
Луковый суп с.17
Бульон из грибов с.21

НА ВТОРОЕ

Картофель с грибами и брынзой с.4
Рулет быстрый с.8
Говядина с лапшой с.9
Свинина с овощами с.9
Рулеты со свининой с.10
Антрекот с «зеленым» маслом с.11
Свиная вырезка с черносливом с.19
Постные блюда с.26

НА СЛАДКОЕ (ВЫПЕЧКА)

Сливочное печенье с.11
Шоколадная паста с.12
Творожная запеканка с.12
Пирог с бананами с.12
Миндальное пирожное с марципанами с.14
Неаполитанское печенье с.14
Трубочки с кремом с.14
Рецепты для диабетиков с.15
Банановые оладьи с.16
Медовые пышки с.16
Колбаски из творога с.16
Пицца без проблем с.18
Безе с.18
Бисквит из яичных белков с.18
Жареные бананы с.18
Звездочки с корицей с.19
Шоколадная глазурь с.22
Бисквитное тесто с.24
Дрожжевое тесто с.24
Слоеное тесто с.24
Овсяный пирог с.29

НАПИТКИ

Крюшон «Фантазия» с.11
Лимонная настойка с.18
Напиток апельсиновый с.18

В столовых Кремля

ЕСТЬ ПОСТНЫЕ БЛЮДА

Наступление Великого поста внесло изменения в меню столовых Кремля, правительства, Госдумы и Совета Федерации РФ.

«Тем, кто соблюдает пост, наши кулинары предлагают широкий выбор качественных и дешевых блюд. Стоимость порции постного блюда колеблется от 5 до 11 рублей», - сообщил «Интерфаксу» пресс-секретарь Управления делами президента РФ Виктор Хреков. Например, в сегодняшнем меню, сказал он, значатся такие постные блюда, как салат «Здоровье» из моркови с медом и орехами, овощной винегрет, борщ постный с грибами, каша гречневая рассыпная, фасоль с луком, плов бухарский с сухофруктами, капуста цветная на пару, кисель из малины, напиток из брусники и клюквы.

Для тех, кто пост не соблюдает, в столовых остается обычный ассортимент мясных и рыбных блюд, добавил собеседник агентства. Великий пост у православных начался 23 февраля и, как обычно, продлится семь недель - до самой Пасхи, которая в этом году приходится на 11 апреля. В первые два и в последний день поста Церковь рекомендует вообще не есть, а в остальное время соблюдать умеренность в еде, обходясь без продуктов животного происхождения, включая рыбу и икру.

Отбивные котлеты и шницеля будут мягкими, если их за 1-2 часа до жарки смазать смесью из уксуса и растительного масла.

Бочка боярина

Бархатная революция в "McDonald's"

Крупнейшая в мире сеть ресторанов "еды на скорую руку" "McDonald's" под давлением американской общественности сокращает порции жареного мяса и картофеля и разнообразит выбор блюд введением салатов, фруктов и йогуртов.

Пока компания не раскрывает, как именно преобразится меню и чем заменят ставшие чуть ли не культовыми гигантские фирменные гамбургеры и чизбургеры. Известно лишь, что "революция" будет завершена уже к концу текущего года. Таким убедительным образом, американцы демонстрируют свою готовность бороться с расплывшимися талиями и участившимися инфарктами.

Личи - глаз дракона

Грозди плодов срезают с дерева вместе со стеблевой частью плодовой обрастающей веточки. Считается, что такой способ уборки плодов не влияет отрицательно на цветение и плодоношение личи в следующем году. Из-за сочетания белой мякоти и темного семя личи носит так же название "глаз дракона".

Плоды личи малотранспортабельны и могут храниться в обычных условиях при комнатной температуре до 3 суток. Однако в охлаждаемых помещениях личи сохраняется несколько месяцев при температуре от 1 до 7°С. Китайцы сохраняют плоды личи в засоленном виде внутри бамбуковых стеблей. Кроме того, в Китае, Индии, во Вьетнаме и в других странах применяют сушку личи вместе с кожурой. У высушенных плодов кожура превращается в твердую скорлупу, внутри которой свободно перекатывается высушенная мякоть вместе с семенами. Эти высушенные плоды называют орехом личи.

Бифштекс с ароматом кофе

Слава "кофейной столицы Америки" принадлежит Сиэтлу неспроста. Именно этот город в штате Вашингтон на западном побережье страны стал "пропагандистом" крепкого черного кофе, а не разбавленного молоком или другими добавками.

Однако недавно в популяризации напитка был сделан новый, неординарный шаг, который не оставил равнодушными не только кофеманов, но и любителей жареного мяса. Теперь в одном из ресторанов Сиэтла посетителям предлагают традиционный бифштекс с ароматом кофе.

Специализированное заведение "Риппиз" впервые включило новинку в меню совсем недавно - и теперь от желающих заказать "кофейный стейк", получивший название "Знак Сиэтла", буквально нет отбоя. Авторами рецепта стали повар и официант ресторана, которые придумали посыпать это кушанье кофейной "приправой". "В первый же вечер они предложили его клиентам, и вот теперь примерно треть выручки идет за счет этого "фирменного" блюда", - говорит Чэд МакКэй, один из членов семейства, владеющего "Риппиз" и еще несколькими "стейк-хаусами".

Хотя кусок мяса перед жаркой хорошенько посыпается молотым кофе, готовое блюдо имеет лишь слабый и приятный аромат напитка. Цена деликатеса весом примерно 340 г составляет $29.

Любопытно, что именно в штате Вашингтон был выявлен первый в США случай "коровьего бешенства" - заражения одной из коров губчатой энцефалопатией. И хотя впоследствии было установлено, что корову на ферму завезли из соседней Канады, боязнь перед блюдами из говядины подпортила изрядное количество нервных клеток как животноводам, так и любителям бифштексов.

Винные выходные

Понедельник стал особенно тяжелым для тех, кто попал недавно в Чехию. Более пятисот марок белых и красных вин можно было попробовать на традиционном Дне вина в Бухловицах, Угерско-градиштского района. Дегустация сопровождалась лекциями специалистов. Как сообщает Радио Прага, выставка и конференция этого года были посвящены валашскому и рейнскому рислингу, для разнообразия были предложены также моравский мускат и ирсаи оливьер. По словам виноделов, прошлый год был удачным, но вино 2003 года не будет лучше, чем вино двухтысячного, который был объявлен годом столетия.

Чтобы картофель сварился быстрее, нужно добавить в воду немного масла.

Рецепты читателей

Ароматный бульончик

Возьмите мясо, а лучше нежного цыпленка, разрежьте его на порционные кусочки и положите в кастрюлю, залейте чистой ключевой водой, дайте ему закипеть, снимите образовавшуюся пенку. Почистите лук и морковь. Самое главное, воткните 3 гвоздички в луковку и этот "ежик" опустите вместе с морковкой в бульон, посолите, минут через 30-40 добавьте лавровый лист, перец черный горошком, а также другие приправы, которые вы любите и оставьте бульон на небольшом огне еще на 15 минут, главное, чтобы он слегка бурлил, как ручеек. Пить бульон нужно горячим, из чашечек вечером всей семьей.

Ирина Курлакова, г. Самара

Борщ вегетарианский

Попробуйте борщ с фасолью! Отвариваете предварительно замоченную фасоль (на 3-литровую кастрюлю борща - неполную чашку фасоли). Отдельно тушите свеклу, нарезанную брусочками, с добавлением уксуса (по вкусу) или лимонной кислоты, и, если не сладкая - ложечки сахара. Отдельно обжариваете натертую на крупной терке морковь (1 крупную или 2 мелких) с нарезанной луковицей, растительным маслом, добавляете туда же ложечку томат-пасты, чайную ложечку хрена, солите с расчетом на весь борщ. Туда же - 2-3 листика лаврушки, перец горошком, можно для остроты сыпануть красного или чёрного молотого. Туда же - несколько толчёных зубчиков чеснока. Я люблю добавить еще семян укропа - ну, это на любителя. В это время фасоль уже почти сварилась, закидываете туда капусту соломкой и картофель брусочками. Хотите, чтобы ложка стояла - картофеля до 5 штук средних, капусты четверть небольшого вилка. Я сначала кидаю капусту, минут через 15- картошку. Ещё через 15 минут добавляем свеклу с отваром и овощную поджарку, кипит 5 минут, затем накрываем крышкой и даем упариться. Едим - не в пост - со сметаной, в пост - без оной, с зеленью и долькой лимона. Борщ должен иметь неповторимый кисло-сладкий вкус, и греть душу.

Для невегетарианцев фасоль заменить на мясо или тушенку. В сезон можно добавлять кабачки, перец, яблоки, горошек и т.п.

Игорь Сытников, г. Вологда

Картофель с грибами и брынзой

Картофель - 1-1,5 кг в зависимости от желающих покормиться, грибы - 500 - 700 г, или банка 0,45 кг, по-моему, они идут (грибы в банках меньше ужариваются, но вкус при этом страдает), масло для жарки, ну, и, конечно, брынза поострей - 0,3 - 0,4 кг.

Картофель режем соломкой и обжариваем, в конце жарки добавляя черный перец и приправку "картофель ароматный", отдельно обжариваем грибы с мелко порезанным лучком (грибы могут быть любые: вешенки, шампиньоны, любые консервированные грибочки, только не соленые и маринованные, а которые в железных банках продают, а впрочем, думаю, и их можно), затем все смешиваем, раскладываем по тарелкам, а сверху, пока горячее, натираем в каждую тарелочку брынзы с горкой и на стол. Как говорит один мой знакомый, - "Блюдо - ум отъешь!"

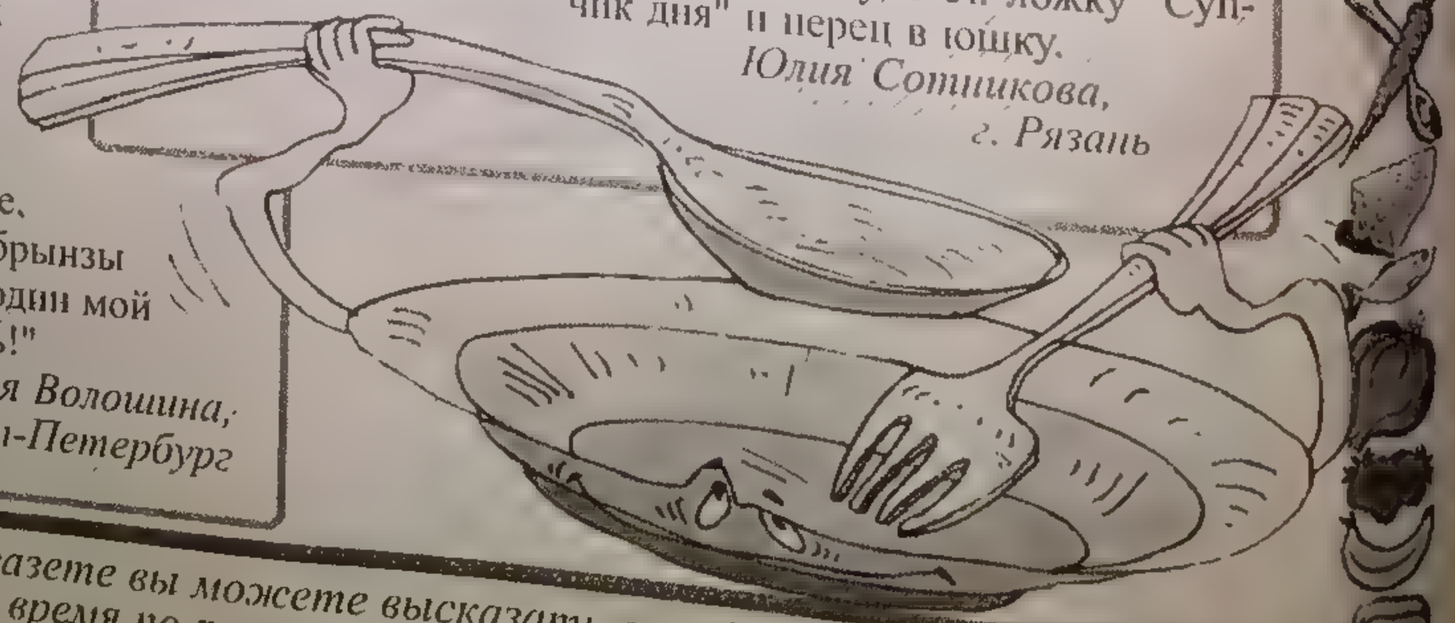
Мария Волошина, г. Санкт-Петербург

Грибная юшка

100 - 150 г грибов, 2 ст. фасоли, 2 средние луковицы, небольшая морковь.

Сушеные грибы (лучше белые) промыть и замочить на 1 час. Затем поставить вариться в той же воде. Фасоль замочить часа на два. Когда грибы будут наполовину готовы, бросить фасоль. Посолить. Вынуть готовые грибы и мелко нашинковать. На сковороду налить подсолнечное масло и обжарить грибы, лук и немного моркови. Когда фасоль будет готова, добавьте грибную зажарочку, 1 ст. ложку "Супчик дня" и перец в юшку.

Юлия Сотникова, г. Рязань

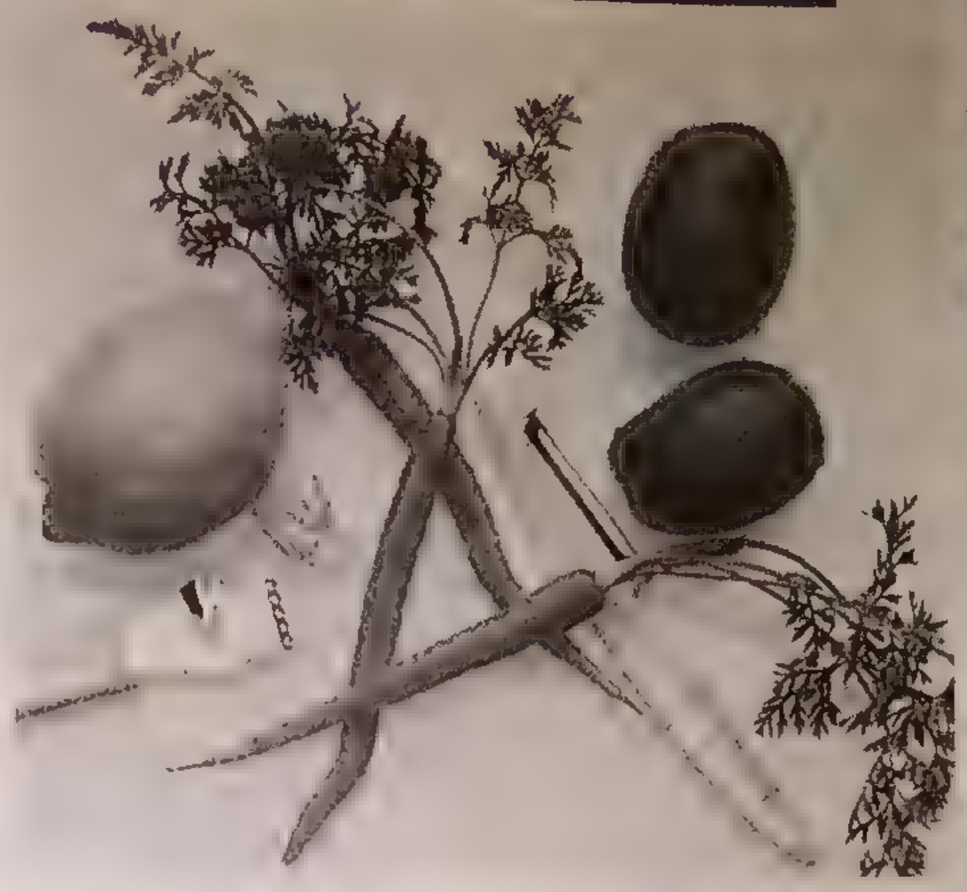


*Свое мнение о газете вы можете высказать в любое удобное для вас время по **речевому почтовому ящику**, номер которого **38-72-31** (для иногородних - код г. Саранска 834-2).*

Блюда первое

Вероятно, самый известный томатный суп - это гаспачо. Родина гаспачо - Испания, а точнее Андалусия. Единого рецепта этого супа не существует, т.к. сколько хозяек в Испании, столько и рецептов гаспачо. Все рецепты объединяет лишь одно - основой супа всегда являются томаты. Помимо гаспачо, в разных странах готовят и другие не менее интересные томатные супы.

Томатные супы



Суп из томатного сока

Томатный сок - 1 л, сыр - 100 г, чеснок - по вкусу, сахар, соль - по вкусу.

Сок разбавить небольшим количеством теплой воды, добавить сахар и посолить по вкусу. Довести до кипения на полной мощности в течение 3 минут - но не кипятить. В горячий сок выложить истолченный чеснок и тертый сыр. Прогреть еще 1 минуту. Подавать с горячими гренками из белого хлеба, поджаренными в сливочном масле.

Суп с треской

Треска (горячего копчения) - 300 г, томатный сок - 1,5 л, свекла - 2 шт., картофель - 2 шт., огурец свежий - 4 шт., яйцо (вкрутую) - 2 шт., зеленый лук - 3 ст.л., сладкий перец - 2 шт., сметана - 1/2 стакана, соль.

Рыбу отделить от костей и кожи. Свеклу промыть и очистить, натереть на терке, отжать сок. Смешать свекольный сок с томатным, добавить рыбу, отварной картофель, очищенные огурцы, и яйца, предварительно мелко нарезанные. Добавить нашинкованный перец, заправить солью и сметаной.

Ароматный томатный суп

Оливковое масло - 4 ст.л., лук репчатый (маленький) - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, тмин - 3 ст.л., бальзамический уксус - 1 ст.л., сахар - 1 ст.л., консервированные томаты - 2 банки (по 400 г), овощной бульон - 1 л, помидоры-черри - 450 шт., листья базилика - 2 ст.л.

Разогреть духовку до 190°С. Разогреть 2 ст. оливкового масла в большой сковороде, обжарить луковицу в течение 10 мин. до золотого цвета. Добавить чеснок и тмин, готовить еще 1 мин. Добавить уксус и сахар, тушить еще 2 мин. Влить бульон и консервированные томаты. Тем временем поместить маленькие помидорчики в форму для духовки, полить оливковым маслом, приправить по вкусу и запекать 10 мин. Поместить суп в миксер, добавить половину запеченных томатов. Обрабатывать до однородной массы, приправить по вкусу.

Томатный суп с говядиной

Говядина - 250 г, лук репчатый - 1 шт., картофель - 4-6 шт., паприка - 1 шт., кабачок - 1/2 шт., вода - 1 л, базилик - по вкусу, томатная паста - 1 банка.

Почистить и нарезать мелко лук. Поджарить мясо и лук на сковороде без масла. Нарезать картофель, кабачок и паприку. Вскипятить воду и кинуть туда овощи. Варить минут 15. Добавить мясо, томатную пасту и базилик, дать настояться несколько минут.

Томатный суп с фрикадельками

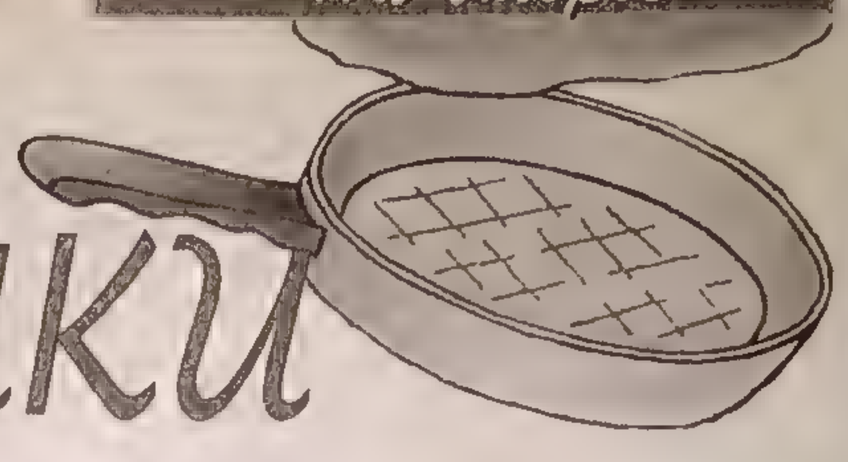
Фрикадельки, оливковое масло - 100 мл, лук репчатый - 1 шт., чеснок (измельчить) - 1 зубчик, помидоры - 1,5 кг, соль, перец - по вкусу, бульонный кубик - 1 шт., белый хлеб (без корки) - 2 ломтика, зелень базилика - 3 ст.л., пармезан (тертый) - 50 г.

На 1 ст. ложке оливкового масла обжарьте лук и чеснок. Добавьте очищенные и нарезанные помидоры. Тушите 30 минут, регулярно помешивая. Влейте в томатную смесь 300 мл воды и добавьте бульонный кубик. Вскипятите. Положите в суп фрикадельки и оставьте на 3-4 минуты. Если суп слишком густой, добавьте еще воды и соли с перцем по вкусу. Хлеб нарежьте крупными кусками, разложите по тарелкам, полейте маслом и посыпьте базиликом. Сверху залейте горячим супом и посыпьте сыром.

Тимьян употреблять следует в малых количествах с тушенными и жаренными мясными блюдами, фасолью, перцем и баклажанами.

На второе

Самые обычные ОЛАДУШКИ



Бывает такое: заглянешь в холодильник, а там сметана в коробочке недоеденная стоит, кефир недопитый, ложка творога. Все еще свежее, но уже постояло, запахи какие-то из холодильника в себя впитало, и доедать не хочется, и выбросить жалко. Ну, в самом деле, не выбрасывать же продукты! Все в ход пойдет, да еще как вкусно будет!

Вот когда такое "ни то, ни сё" остается, то из всего этого можно соорудить маленькие оладушки. Удобно это еще и тем, что никаких пропорций тут нет, и каждый раз из-за этого у вас будут получаться новые, никем еще не еденные и невиданные оладушки. Ну, вот, например, такое сочетание. В миску положите столовую ложку сметаны, грамм 50-80 биокефира (просто кефира, ряженки, снежка), вбейте одно яйцо, добавьте 2-3 столовых ложки сахарного песка, немного соли, ванилина и чуть меньше четверти чайной ложки соды (соды можно положить и больше, но тогда оладушки будут содой пахнуть). Соду гасить здесь не нужно, она гасится кисломолочными продуктами. Размешайте все компоненты и добавьте муки, чтобы получилось тесто, как густая сметана.

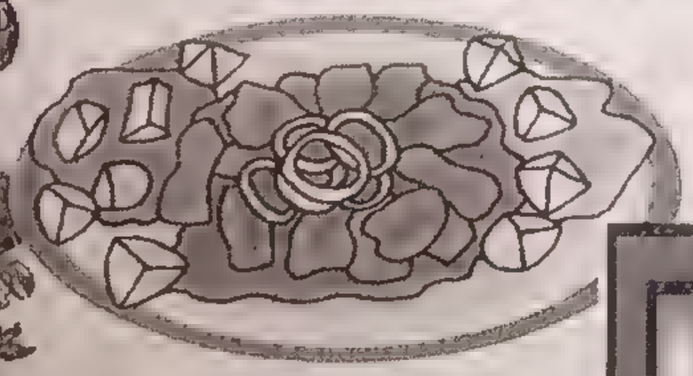
Такое тесто можно делать и на одной сметане, и на одном кефире, и даже добавлять в него йогурт, тогда оладушки будут особенно ароматными. Ложка или две хорошо растертого творога в тесте тоже не помешает, как не помешает корица, или шафран, или апельсиновая цедра. И особенно сильно не помешает курага с изюмом, только в небольших количествах и очень сильно измельченные. Вот свежее яблоко сюда не годится, оно делает оладушки тяжеловатыми. Но это на мой вкус. А если вы добавите в тесто взбитый в густую пену белок, то края оладушек станут особенно хрустящими.

Кстати, если вы не хотите, чтобы ваши оладушки были сладкими, хотите солененьких, то вместо двух-трех ложек сахара положите одну, добавьте больше соли, немного красного молотого перца и пару щепоток тертого сыра. Но без сахара все равно не обойтись, без него оладушки получаются слишком бледными и мало хрустящими. Жарятся они на хорошо разогретой сковороде на растительном масле. Делать их лучше небольшими, не больше 5 сантиметров в диаметре, иначе их неудобно переворачивать. Когда вы их перевернете чтобы обжарить другую сторону, то они сразу сильно поднимутся, просто как на дрожжах, но, к сожалению, на тарелке они немного оседают.

Елена ВИНОГРАДОВА

Нежный

ПАШТЕТ



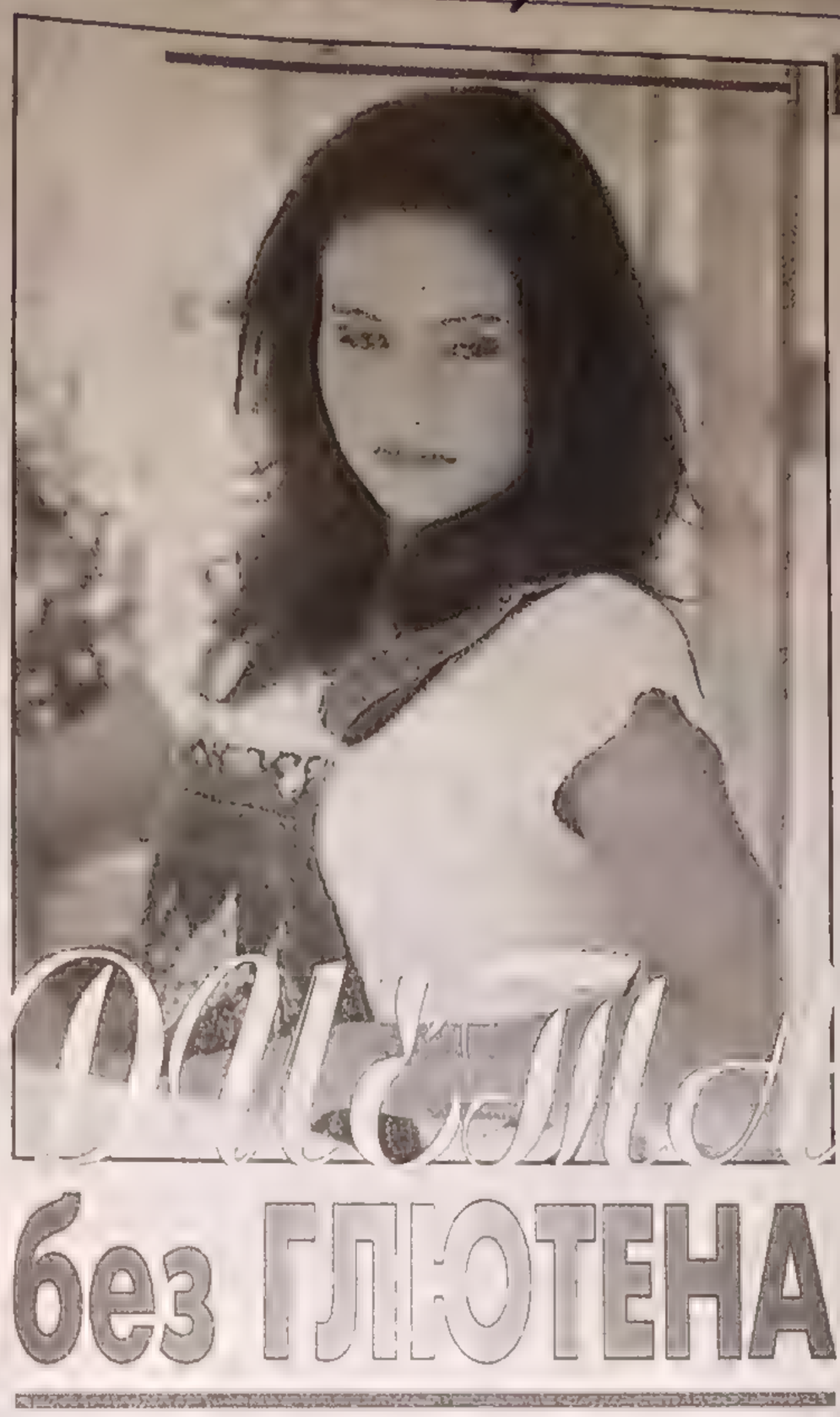
Этот паштет можно сделать из любой печенки, но самый нежный и вкусный получается все-таки из куриной.

Купите грамм 300 печенки. С говяжьей и свиной снимите пленочки и нарежьте ее небольшими кусочками, а куриную оставьте целиком и, если хотите, то на полчаса замочите ее в воде или молоке, от этого печенка только выиграет. Печенку для паштета лучше не варить и не жарить, а на среднем огне тушить в сковороде на растительном масле и без добавления воды. Из жареной печени паштет получается грубым, а если варить, то в воду из нее уходит что-то непередаваемо вкусное.

Пока печень тушится, добавьте к ней лавровый лист, 5-6 гвоздичек, черный или красный молотый перец и головку порезанного репчатого лука, а если хотите, то можете лук обжарить отдельно - паштет от этого будет еще вкуснее. Перца или каких-либо ароматных специй тоже не жалейте, в конце этой стряпни даже можно добавить сухой укроп. Кстати, не помешают грибы сухие или свежие, или даже магазинные шампиньоны, но совсем немного. Потушите их вместе с печенкой. Солить же печенку нужно или в самом конце тушения или уже сам готовый паштет. Куриная печенка тушится минут 15, говяжья и свиная - 20-25, и обязательно под крышкой, чтобы печенка не темнела, не сохла и сохраняла все ароматы. Остужать ее нужно минут 5-10, тоже не снимая крышки. Затем печенку вместе с луком нужно пропустить через мясорубку, предварительно выбросив из нее все гвоздички и лавровый лист, положенные вами для аромата.

Куриную печенку надо прокрутить один раз, ну, если хотите, то два, а говяжью и свиную обязательно 2-3 раза.

Картофельные котлеты станут пышнее, если в них добавить немного соды.



Диета без ГЛЮТЕНА

Общая характеристика. *Диета с полным исключением пшеницы, ржи, ячменя (хлеб, макаронные изделия, манная крупа, все кондитерские изделия, содержащие муку), физиологически полноценная, с повышенным содержанием белка и солей кальция. В диете соблюдается принцип механического и химического щажения желудочно-кишечного тракта, исключаются продукты и блюда, увеличивающие бродильные процессы. Ограничиваются вещества, стимулирующие секрецию желудка, поджелудочной железы, продукты, неблагоприятно влияющие на функциональное состояние печени.*

КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА

Все блюда готовятся на пару или в вареном виде. В зависимости от функционального состояния кишечника пища дается в протертом виде (в периоды диареи) или без специального измельчения (при нормализации стула).

Энергетическая ценность. Белков 100-140 г, жиров 100-120 г, углеводов 400-500 г, калорий 3000-3700 ккал.

Температура пищи: горячих блюд 57-62 °С, холодных - не ниже 15 °С. Количество приемов пищи 6 раз в день.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд: хлеб и хлебные изделия, из пшеничного крахмала или соевой муки. При невозможности их получения количество углеводов в диете обеспечивается за счет увеличения крупяных блюд, сахара, а в периоды затихания болезни также фруктов (вареных или сырых в зависимости от переносимости).

СОУСЫ.

Соус молочный (бешамель), приготовленный па пшеничном крахмале или рисовой муке.

СУПЫ

На слабом мясном и рыбном бульоне с фрикадельками, кнелями (без муки), яичными хлопьями, овсяной крупой, рисом, мелко нашинкованными овощами (картофель, морковь, цветная капуста, кабачки, тыква).

БЛЮДА ИЗ МЯСА И РЫБЫ

Нежирные сорта мяса (говядина, курица, индейка, кролик) в отварном виде или паровые, нежные сорта - куском, говядина рубленая без хлеба (при рубке добавляют вареное мясо и рис). Нежирные сорта рыбы (судак, лещ, треска, карп, ледяная, хек, путассу и др.) в отварном или паровом виде, куском или рубленая.

БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

Овощные пюре из картофеля, моркови, кабачков, тыквы, отварная цветная капуста.

БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ КРУП.

Каши на воде с добавлением 1/3 молока, протертые (гречневая, рисовая, кукурузная, овсяная). Пудинги паровые из этих круп.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Яйца всмятку, омлеты паровые.

СЛАДКИЕ БЛЮДА, СЛАДОСТИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

Кисели, желе, муссы, протертые компоты из сладких сортов ягод и фруктов (яблоки, груши, малина, черника, земляника, клубника, черемуха, айва), печеные яблоки и груши. Варенье и джемы из этих видов ягод и фруктов. Мармелад. Зефир.

МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА ИЗ НИХ

Творог не кислый, свежий в натуральном виде и в изделиях (паровые пудинги, с крупами или овощами). При хорошей переносимости кефир, простокваша, молоко и сливки с чаем в небольшом количестве (50 г на стакан). Некислая сметана (15 г в блюда).

НАПИТКИ

Чай, отвар шиповника, сладкие фруктовые и ягодные соки пополам с горячей водой.

ЖИРЫ

Масло сливочное к столу и в готовые блюда.

Старая курица сварится быстрее, если после того как она варилась 20-30 минут, погрузить ее на 5-6 минут в холодную воду.

Когда голод, а ничего нет

ЯИЧНИЦА ИЗ НИЧЕГО

Постарайтесь наскрести в холодильнике: яйца, луковицу, грибы (например, шампиньоны), куриный жир (можно просто растительное масло), майонез 1 ст. л. на 2 яйца, мука 1 ст. л. на 2 яйца, соль по вкусу, сладкая паприка по вкусу, чесночный порошок по вкусу или 3 головки чеснока.

Растопить куриный жир на сковороде. Добавить лук и слегка обжарить, после чего, добавить грибы и обжарить лук вместе с грибами до золотистого цвета. Яйца взбить с майонезом и мукой, добавить соль и влить на сковороду к луку и грибам. Когда яичница будет наполовину готовой, добавить паприку и чесночный порошок. Можно обжарить яичницу с двух сторон.

ЗАПЕКАНКА С МОРКОВЬЮ

На 4 порции вам понадобится: черствый пшеничный хлеб - 200 г, молоко - 250 г, сливочное масло или маргарин - 80 г, сахар - 40 г, яйцо - 1 штука, сметана - 100 г, моркови - 400 г.

Хлеб или сухари залить молоком, пропустить через мясорубку, смешать с тертой морковью, растопленным маслом (маргарином), яйцом. Все вылить в форму или глубокую сковородку, смазанную маслом. Запечь в духовке до готовности (30 минут). Подать на стол со сметаной.

КАПУСТА БЫСТРОКВАШЕНАЯ

Капуста 3 кочана средней крупности, морковь 4-5 шт., соль 2.5 ст. л., вода 800 мл, сахар 3 ст. л.

Капусту нашинковать по возможности более тонко. Морковку натереть на терке средней крупности. Перемешать. Сложить в емкость, утрамбовать, залить соляным раствором. Придавить гнетом. Держать при комнатной температуре три дня, как можно чаще протыкая капусту спицей и давая выйти газу, в ней скопившемуся. На исходе третьего дня, слить лишнюю жидкость, добавить немного сахара и поставить в холодильник.

Закуски

БУТЕРБРОДЫ ПО-ИНДИЙСКИ

Хлеб белый 12 ломтиков, сыр 6 ломтиков, сливочное масло 100 г, сметана 1 ст. л., горчица 1/2 ч. л., соль 1/2 ч. л., лук репчатый 1 шт., помидоры 2-3 шт., огурцы 2 шт.

Размягченное сливочное масло растереть добела, смешать со сметаной, мелко нарезанным луком, сухой горчицей и солью. Хорошо перемешать, охладить. Кусочки белого хлеба одинаковой величины слегка поджарить с одной стороны, а другую намазать приготовленной массой. Поверх нее положить тонкий ломтик сыра, затем кружочек помидора и огурца. Накрыть другим кусочком хлеба, обжаренным уже с обеих сторон. В каждый бутерброд воткнуть 4 шпажки и разрезать на соответствующее количество частей. Подавать к чаю.

РУЛЕТ БЫСТРЫЙ

Творог 250 г, мука 1 стакан, яйцо 1 шт., фарш 300 г, лук 1 шт. морковь 1 шт.

Смешать в однородную массу пачку творога, стакан муки и яйцо. Раскатать в тонкий пласт. Сверху выложить начинку: смесь мясного фарша, натертой на мелкой терке сырой моркови и мелко порезанного репчатого лука. Завернуть в рулет. Медленно и аккуратно нарезать, чтобы не испортить форму, и обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

Колбаса не высохнет и не изменит цвет, если срез прикрыть кусочком промасленной пергаментной бумаги.

Тайская кухня

Национальная кухня

Говядина с лапшой

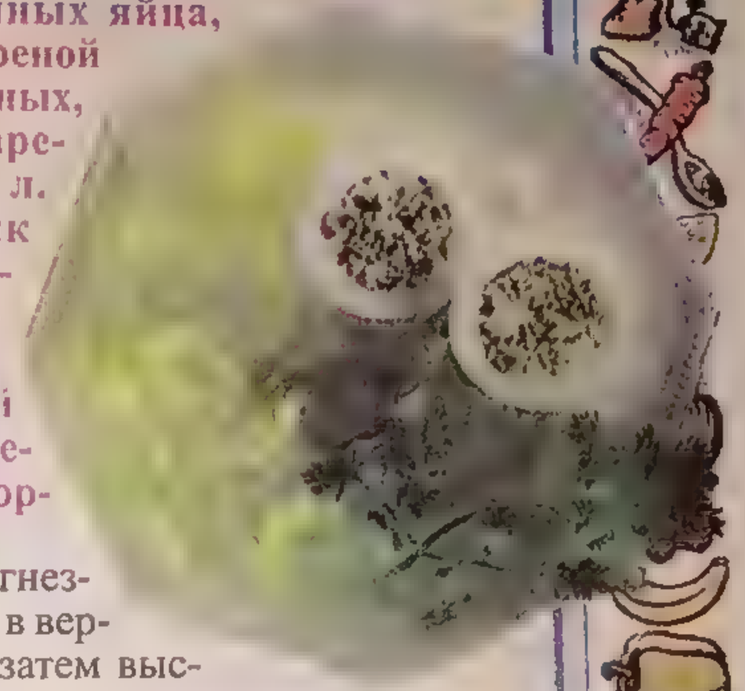
На 4 порции: 2 ст. л. сухого хереса, 2 ст. л. светлого соевого соуса, 2 зубчика мелко нарубленного чеснока, 2,5 см очищенного и мелко нарубленного свежего имбирного корня, 0,5 ч. л. сушеного молотого чилли, 500 г филейного стейка толщиной 2,5 см, нарезанного на полоски шириной 1 см, 350 г лапши или тонких спагетти, 1 ст. л. кунжутного масла, 120 г стручков гороха, 4-6 перышек зеленого лука, нарезанных кусочками по 5 см, 2 ч. л. кукурузной муки, разведенной в 50 мл воды, 2 ст. л. нарубленного свежего кориандра, свежие листья кориандра и ломтики лимона.

В неглубоком блюде смешайте вино, соевый соус, чеснок, имбирь и чилли. Добавьте мясо, накройте и оставьте мариноваться на 30 минут, однажды перевернув. Приготовьте лапшу или спагетти согласно инструкции, промойте, слейте и отставьте в сторону. Нагрейте сковороду. Добавьте кунжутного масла. Выньте мясо из маринада, удалите с него весь чеснок и имбирь. Подсушите на бумаге. Положите мясо в сковороду и жарьте в течение 4-5 минут до изменения цвета. Выложите мясо и поставьте в теплое место.

Добавьте стручки гороха и зеленый лук в масло, оставшееся в сковороде, и помешайте в течение минуты. В оставшийся маринад добавьте кукурузную муку, разведенную водой, и доведите до кипения. Добавьте лапшу, мясо и рубленый кориандр. Размешайте. Разложите по 4 тарелкам. Украсьте листьями кориандра и лимонными дольками.

Фаршированные яйца

На 4 порции: 4 крупных яйца, 4 ст. л. нарубленной вареной свинины, 4 ст. л. отваренных, очищенных и мелко нарезанных креветок, 1 ч. л. рыбного соуса, 1 зубчик чеснока, мелко нарезанный, 1,5 ст. л. нарезанных листьев кориандра, свежемолотый черный перец, листья салата и веточки кориандра для оформления.



Сделайте из фольги 4 «гнезда», поместите в них яйца в вертикальном положении, а затем выставите в паровую корзину. Установите ее на кастрюлю со слабо кипящей водой на 1,5 минуты. Снимите корзину с кастрюли. Осторожно удалите немного скорлупы с заостренных концов яиц. Кончиком узкого, острого ножа проделайте в белке каждого яйца небольшое глубокое отверстие, сохраните кусочки удаленного белка. Слейте из яиц жидкий желток и белок в небольшую чашку. Тщательно смешайте со свининой, креветками, рыбным соусом, чесноком, кориандром и перцем. Осторожно нафаршируйте яйца и заполните отверстия кусочками белка.

Поставьте паровую корзину с яйцами в «гнездах» из фольги, обращенными срезанными концами вверх, на кастрюлю с кипящей водой. Накройте крышкой и держите на пару в течение примерно 12 минут, затем снимите. После того, как яйца остынут, полностью снимите с них скорлупу. Выложите целые яйца или половинки яиц на листья салата и украсьте веточками кориандра.

Свинина с овощами

На 4 порции: 225 г постной свинины мелкими кусочками, свежемолотый черный перец, 2 ст. л. растительного масла, 3 мелко нарубленных зубчика чеснока, 450 г подготовленной овощной смеси, например: стручки молодого горошка, брокколи, красный болгарский перец и кабачки цуккини, 1 ст. л. рыбного соуса, 0,5 ч. л. колотого пальмового сахара, 3 мелко нарубленных стрелки зеленого лука.

Смешайте в миске свинину с черным перцем. Отставьте в сторону на 30 минут. Разогрейте масло в сковороде «вок», добавьте чеснок и обжаривайте, периодически помешивая, 2-3 минуты, затем положите свинину и перемешайте. Жарьте, пока свинина не начнет менять цвет. Положите овощную смесь, затем рыбный соус, сахар и 125 мл (0,5 чашки) воды, перемешайте. Жарьте, помешивая, еще 2-3 минуты, чтобы горошек приобрел ярко-зеленый цвет, а овощи покрылись хрустящей корочкой. Посыпьте луком, перемешайте.

Ягоды и фрукты с твердой кожицей (крыжовник и сливы), лучше наколоть острой палочкой, тогда при варке они будут лучше впитывать сироп.

Баботе

500 г баранины, 1 булка, 1 яйцо, 1 луковица средней величины, 1-2 дольки чеснока, 1 ст. ложка томатного соуса кетчуп, 2 ст. ложки миндаля, 1/2 лимона, 2-3 ст. ложки сливок, соль, сахар.

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с размягченной булкой, яйцом, тертым луком, чесноком, измельченным миндалем и сливками. Все хорошо перемешать, приправить соком лимона, соусом кетчуп, солью и щепоткой сахара. Форму для выпекания хорошо смазать маслом, вложить в нее приготовленный фарш и варить в течение 45 минут на паровой бане. Можно вставить форму в духовой шкаф, выпекать 20-25 минут. К этому подать рассыпчатый рис и зеленый салат.

Пюре из тунца «Президент»

Тунец консервированный в масле - 120 г, масло сливочное - 30 г, сок лимона - 5 г, майонез - 20 г, маслины - 30 г, томат-пюре - 10 г, перец молотый черный, соль.

Рыбу тщательно растирают со взбитым сливочным маслом, приправляют солью, перцем, лимонным соком и майонезом.

Выкладывают пюре на блюдо и украшают маслинами, фаршированными очень густым и острым томатным пюре.

Рулеты со свининой

80 г поросших соевых бобов, 100 г пекинской капусты, 100 г зеленого лука с луковичками, 1 пучок кинзы, 200 г рубленой свинины, 5 зубчиков чеснока, 5 столовых ложек арахисового масла, 1 столовая ложка сладкого соевого соуса, 3 столовые ложки соуса чили, 1 столовая ложка темного кунжутного масла, 1 яичный белок, 8 готовых квадратов из пресного теста, 1 литр растительного масла для фритюра.

Бобы очистить, вымыть и промокнуть салфеткой. Пекинскую капусту вымыть и нарезать поперек тонкими полосками. Зеленый лук с луковичками очистить, вымыть, светлую часть нарезать тонкими кружочками. Кинзу вымыть и мелко нарезать. Чеснок очистить и выдавить. 2 ложки орехового масла разогреть в сковороде и обжарить рубленую свинину с чесноком на сильном огне. Добавить соевый соус, соус чили и кунжутное масло. Немного покипятить.

В другой сковороде разогреть оставшееся ореховое масло и обжарить на сильном огне бобы, пекинскую капусту и лук в течение 2 минут. Овощи смешать со свининой и кинзой. Если начинка получилась слишком жидкой, можно откинуть ее на сито.

Яичный белок слегка взбить. Каждый квадрат теста разрезать пополам и слегка смазать яичным белком. Выложить по 2 столовые ложки начинки, оставив с трех сторон края на 1 см свободными. Края подвернуть, рулеты свернуть и положить на пергамент.

Растительное масло разогреть в широкой кастрюле до температуры 180°С и обжарить рулеты в течение 4-5 минут. Достать шумовкой и промокнуть салфеткой.

Рыба по-индонезийски

200 г рыбы, 400 г рыбного филе, 1/2 стакана крабов или раков, немного куриного бульона, 2-3 луковицы, 1/2 лимона, 3 ст. ложки сливок, мука, жир для жаренья, соль, 1 банан, томатный соус кетчуп.

Рис отварить в подсоленной воде, 1/2 луковицы нарезать кубиками и обжарить до светло-золотистого цвета. Прибавить немного куриного бульона. Рис облить холодной водой, дать воде стечь, смешать с соусом, посолить и разогреть.

Рыбное филе разделить на 10 частей, сбрызнуть соком лимона, отставить в сторону на полчаса, затем куски подготовленной рыбы посолить, обмакнуть в сливки и обвалять в муке. Зажарить в большом количестве жира до образования золотисто-коричневой корочки.

Рис украсить половинками жареных бананов и кольцами лука, а к рыбе подать соус кетчуп.

Сате

Свинина - 250 г, сок лимона - 5 г, сок мясной - 20 г, лук репчатый - 80 г, масло оливковое - 15 г, мука - 10 г, сахар - 3 г, сметана - 20 г, перец молотый черный, соль.

Свинину нарезают мелкими кусочками, солят, перчат, поливают лимонным соком, надевают на шпажку и обжаривают на решетке, а вытекающий из мяса сок собирают в тарелку.

Мелко нарезанный лук обжаривают на оливковом масле, добавляют муку, сахар, мясной и лимонный сок, сметану, дают соусу закипеть и кладут в него готовый шашлык.

Гарнир - отварной рис.

В копилку

Антрекот с "зеленым" маслом

На 4 порции: 4 куска филе говядины, по 150 г каждый, 4 ст. ложки раст. масла, соль, перец, 4 ч. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки рубленой зелени, по 1 щепотке ароматических приправ, острого красного молотого перца, черного молотого перца и луковой соли. Луковая соль - это соль, смешанная с луковым соком.

Перед обжариванием положить мясо в растительное масло. На сковороде разогреть немного растительного масла, антрекоты посолить и поперчить и обжарить с обеих сторон на сильном огне, чтобы на мясе залить поры, затем жарить антрекоты на слабом огне (при толщине куска в 2 см около 7-8 мин., в этом случае мясо будет зажарено по-английски, то есть с розовой серединой). Сливочное масло вилкой смешать с зеленью, ароматическими приправами, молотым черным и красным перцем и луковой солью. Специальным деревянным ножом сформовать из масла шарики. В качестве гарнира подать к антрекоту "зеленое" масло, жареный во фритюре или запеченный картофель, овощи или салаты.

Волованы с рагу из крабов и яиц

4 волована из слоеного теста, 100-150 г мяса мороженых крабов, 2 яйца, 1 луковица или 2 маленьких стручка шалота, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 пакетик белого соуса для 1/4 л, 1/8 л молока, сок 1/2 лимона, 1/2 пучка мелко нарубленного свежего или 1/2 ч. ложки сухого укропа.

Духовой шкаф нагреть до 50°С и испечь в нем волованы. Крабы, не доставая из пакета, положить в холодную воду и разморозить. Яйца варить в теч. 10 мин., положить в холодную воду, очистить и нарезать кусочками. Репчатый лук или лук-шалот (разновидность миниатюрных луковиц) очистить, мелко порубить и пассеровать в сливочном масле или маргарине до золотистого цвета. Добавить 1/8 л воды, порошковый соус, молоко, все перемешать и довести до кипения. Затем положить крабы, яйца, лимонный сок, укроп и варить, не доводя до кипения. Рагу по вкусу посолить и наполнить им волованы, остатками рагу украсить рис и салат из огурцов.

Сливочное печенье

3 яйца, 250 г слив. масла, 3 яичных желтка, 230 г сах. песка, 2 пакетика ванильного сахара, 500 г просеянной муки, 2 ст. ложки сгущенного молока.

Яйца сварить вкрутую, желтки пропустить через тонкое сито и тщательно растереть со сливочным маслом, 1 сырым желтком, сахаром и ванилином. Добавить муку, вымесить тесто и на 1-2 часа поставить в холодное место. На посыпанной мукой разделочной доске раскатать тесто в пласт толщиной в 1/2 см, вырезать печенье разной формы, выложить на противень, смазанный жиром, и смазать желтком, смешанным с консервированным молоком. Выпекать в теч. 18 мин. в нагретом до 175°С духовом шкафу.

Анисовое круглое печенье

250 г муки, 4 яйца, каждое по 50 г, 250 г сах. песка, 1 пакетик аниса, 1 щепотка пищевой соды, погашенной уксусом.

Просеять муку и прогреть ее в нагретой до 50 °С в открытой духовке. Сахар и яйца в теч. 15 мин. растирать в пену. Анис и соду смешать с мукой, соединить с яйцами и вымесить тесто. Противень смазать жиром, посыпать мукой и кондитерским мешочком отсадить на него тесто маленькими круглыми лепешками диаметром примерно в 3 см. Для подсушки оставить на ночь в теплом помещении. На следующий день выпекать около 25 мин. при температуре 140°С.

Печенье "Хильда"

50 г крахмала, 300 г муки, 1 яйцо, 75 г сах. песка, тертая цедра 1/2 лимона, 1 ст. ложка рома, 150 г слив. масла, мармелад красного цвета. Глазурь: 50 г сах. пудры смешать с небольшим количеством лим. сока и теплой воды.

Из крахмала, муки, яиц, сахара, тертой лимонной цедры, рома и (добавить в последнюю очередь) кусочков сливочного масла вымесить тесто. На 1 час поставить в холодное место. Раскатать. Вырезать круглые лепешки и кольца и выпекать около 8 мин. при температуре 220°С. Лепешки смазать мармеладом, на них уложить колечки и украсить глазурью.

Крюшон "Фантазия"

Портвейн - 1 стакан, десертное вино - 1 стакан, дольки апельсина, мандарина (или вишни из компота), сахар - по вкусу, лед.

Смешать портвейн, охлажденное десертное вино и лимонный сок. Можно добавить немного сахара. В широкий бокал положить лед и дольки апельсина, мандарина или вишню из компота.

В копилку

Шоколадная паста

Сахар 1 стакан, мука 2 ст. л., какао 2 ст. л., лимонная кислота 1/2 ч. л., ванилин, молоко 1 стакан, сливочное масло 3 ст. л.

Стакан сахара и щепотку ванилина растереть с двумя столовыми ложками муки (с горкой), парой столовых ложек какао и 1/2 чайной ложки лимонной кислоты. По частям влить стакан молока. Проварить в кастрюльке (алюминиевой или из нержавейки, иначе к донышку прилипнет) при постоянном помешивании 3-5 минут. Охладить. В холодную пасту добавить три столовые ложки сливочного масла. Хорошо взбить. Переложить в любимую баночку.

Аджарские хачапури

Тесто 1 кг, сыр 400-500 г, яйцо 1 шт.

Приготовить пресное тесто как на пельмени. Раскатать до толщины 5 мм. Раскатываются 5 пластин. Затем по очереди пластины аккуратно опускают в кипящую воду и проваривают 7-10 минут.

Достают первую пластину и выкладывают на противень. Тертый сыр или подсоленный творог распределить по пластине, можно потереть немного сливочного масла. Затем кладется следующая пластина теста и так все пять слоев. Верхний слой оставляют пустым и смазывают желтком.

Выпекают в духовке до готовности.

«Батон со смаком»

Батон 1 шт., яйца 1-2 шт., консервы 1 банка, лук репчатый 1 шт., масло сливочное 100 г, соль, перец.

У пшеничного батона обрезать края с обеих сторон. Затем аккуратно вытащить из него мякиш, так, чтобы не испортить основу батона.

В миске как следует размять и перемешать мякиш батона, консервы (рыбные, в масле, лучше всего «Скумбрию», но можно и шпроты), потереть на терке отваренные вкрутую яйца. Все это хорошенько мнется вилкой или руками. Туда же добавить немного обжаренный лук и сливочное масло. Все это заправляется специями, т.е. солью и перцем и тщательнейшим образом мнется, перемешивается до получения однородной массы. Ну а потом мы старательно запихиваем эту массу в батон, вернее в то, что от него осталось.

Потом полученный батон нужно стянуть полотенцем и положить на пару часов в холодильник.

Такой батон хорош для завтраков, подойдет он и в качестве холодной закуски к праздничному столу. Сверху, на отрезанный ломоть батона можно положить зелень, кусочек помидора, на Ваш вкус и фантазию.

Пирог с бананами

Мука - 250 г, молоко - 250 г, сахар - 80 г, бананы - 200 г, соль.

Из муки, молока, сахара и соли замешивают тесто, укладывают его в смазанную сливочным маслом форму, поверх кладут слой нарезанных мелкими ломтиками бананов, затем опять слой теста. Выпекают пирог в сильно нагретом жарочном шкафу.

Творожная запеканка

Творог (нежирный) 2 пачки (500 г), сгущенное молоко 1 банка, яйца 3 шт., манка 3 ст. л., сода 1/2 ч. л., сухофрукты 1 стакан, банан 1 шт.

Творог выложить в миску, добавить соду (можно не гасить, т.к. творог кислый), яйца растереть, добавить манку, сгущенное молоко, наполнитель и все хорошо перемешать.

Наполнитель может быть абсолютно любым: смесь из сухофруктов (чернослив, изюм, курага), из свежих фруктов - яблоки, груши, очень вкусно, если положить в запеканку банан.

Выложить в форму (на дно формы желательно положить пергамент, т.к. запеканка прилипает даже ко дну тефлоновой формы). Выпекать в духовке при среднем огне до образования румяной корочки.

Аркас

Молоко 1,5-2 литра, лимон 1 шт., сахар 1 стакан, коринка (или изюм) 2 ст. л., сметана, корица.

Поставить на огонь молоко, когда оно станет закипать, выжать туда лимон, из которого предварительно выбрать все семечки.

Свернувшееся молоко откинуть на решето, потом смешать с сахаром и мелко порезанной лимонной цедрой. Прибавить 2 ложки хорошо перемытой коринки, выложить все в салфетку, туго завязать и поместить на сутки на холод.

На другой день выложить на блюдо, скругленной стороной вверх и облить сметаной, смешанной с сахаром и корицей.

Острый творожный паштет

Творог 250 г, брынза 250 г, майонез, зелень, чеснок 3-4 зубчика.

Брынзу протереть через мелкую терку и смешать с творогом. Добавить майонез (до густоты пасты), мелко нарезанную зелень (петрушка, сельдерей, кинза) и растертый чеснок. При желании можно добавить мелко порезанный болгарский перец, лук, молотый перец, различные сухие приправы, соль.

Рекомендуется использовать как украшение к помидорам (нарезать помидоры кольцами и сверху положить чайную ложку пасты), как начинку на тосты или просто как самостоятельное блюдо.

В копилку

Соус «А-ля Анкл Бенс»

Морковь 2 шт., лук 1 шт., колбаса вареная 100 г, кетчуп по желанию, масло растительное.

Нарезать морковку на кубики, кинуть на сковороду с разогретым растительным маслом, закрыть крышкой - пусть томится.

В это время не спеша нарезать головку лука как можно мельче и тоже кинуть на сковороду.

Затем нарезать на кубики два «кругляша» вареной колбасы, присоединить к предыдущим ингредиентам, когда лук подрумянится; перемешать, через минуту залить кетчуном, еще раз перемешать и сделать огонь как можно меньше, закрыть крышкой. Через минуту соус готов.

Аджика

Помидоры 5 кг, перец болгарский 1кг, морковка 1 кг, яблоки (антоновка) 1 кг, чеснок 1 стакан зубчиков, перец красный горький 3-4 стручка, сахар 300 г, соль 3 ст. л. , уксус 2 ст. л., постное масло 250 г.

Через мясорубку прокрутить помидоры, болгарский красный сладкий перец (без сердцевин), морковку, яблоки (антоновку). Поместить это все в кастрюлю, посолить, довести до кипения и варить иногда помешивая в течение 1-1,5 часов. Затем добавить: сахар, горький красный перец в стручках (тоже пропущенный через мясорубку), чеснок (измельченный), уксус, постное масло. После этого проварить еще полчаса. Горячим разлить в банки и герметично закрыть (закатать).

Если вы большой любитель острого, то количество чеснока следует увеличить в два, а острого перца - в полтора раза.

Татарский соус

Огурцы маринованные 2-3 шт., чеснок 5 зубчиков, майонез 200-250 г.

Натереть на терке огурцы, нарезать мелко-мелко чеснок, добавить майонез (чем больше тем лучше). Все тщательно перемешать и поставить в холодильник на 15 минут.

Соус томатный

Чеснок 5-6 долек, семена кинзы 1 ч. л., вода 1/2 стакана, томатная паста 1/2 банки, перец красный острый.

Чеснок очень мелко режется (ни в коем случае не мять - вкус теряется) и выкладывается в соусницу.

Далее туда же отправляются семена кинзы (крупного помола или целые), треть чайной ложки крупно-молотого или 2/3 мелко нарезанного стручка острого красного перца.

Заливается кипятком и настаивается минут десять. Затем туда добавляется томатная паста. Соль и сахар по вкусу.

Сыр из курицы

Мясо куриное 500 г, масло сливочное 60 г, сыр 100 г, бульон куриный 60 г, соль по вкусу, специи по вкусу.

Мясо тушеной или отварной курицы (без костей) и любой сыр измельчают миксером, пока масса не станет однородной. Затем меняют насадку, добавляют размягченное масло, охлажденный бульон и снова взбивают.

Если миксера нет под рукой, сыр можно натереть на мелкой терке, а мясо 2-3 раза пропустить через мясорубку.

Если сыр не предназначен для маленьких детей, можно добавить специи: молотый черный перец и порошок мускатного ореха.

Соус универсальный

Сыр 100 г, сливки 1-1,5 стакана, зелень.

Натереть сыр (можно не первой свежести) в небольшую кастрюлю, залить сливками, так чтобы сыр «накрыло», но он не совсем утонул и на медленном огне греть, не доводя до кипения, так, чтобы сыр расплавился до однородной не очень густой, но и не жидкой массы. Тут же подать на стол.

Соус будет вкуснее, если добавить чуть укропа, можно и петрушки.

Малосольные огурцы

Огурцы 1 кг, соль 2 ст. л., укроп 1 пучок, чеснок 2-3 зубца.

Свежие огурцы нарезаются кружочками и кладутся в закрывающуюся емкость. Посудина должна быть такой, чтобы огурцы в ней занимали 1/3 объема. Добавляем укроп и чеснок, мелко нарезанные, и соль. После чего, закрываем емкость и взбалтываем содержимое 2-3 минуты. Получаются ароматные и хрустящие малосольные огурцы.

Закуска «Хризантемы»

Помидоры 4 шт., чеснок 4-5 зубцов, сыр 100-150 г, майонез, зелень.

Свежие помидоры нарезать кружочками, мелко нарубленный чеснок смешать с майонезом и этим составом намазать помидоры, сверху засыпать тертым сыром. Выложить в один слой на большое блюдо и украсить зеленью петрушки и укропа.

Салат «Суровый»

Капуста 1 кочан (небольшой), чеснок 3 зубчика, петрушка,

Рассол: вода 1 литр, растительное масло 1 стакан, сахар 1/2 стакана, лимон (сок) 1 шт., соль 2 ст. л., лавровый лист, перец черный.

Капусту нашинковать, добавить измельченный чеснок и залить горячим рассолом. Оставить на ночь. Выложить в салатницу, посыпать зеленью петрушки.

В копилку

Миндальное пирожное с марципанами

500 г марципанов, 3 яичных белка, 200 г сахарной пудры. 1 ст. ложка рома или розовой настойки.

Марципаны перемешать, постепенно ввести белки, затем сахарную пудру и ром или розовую настойку. Наполнить тестом кондитерский мешочек и отсадить на выложенный пергаментом противень маленькие шарики. Выпекать около 18 мин. при температуре 170°С. Остудить, начинить или украсить.

Ветчина в хлебном тесте

500 г сырокопченого малосольного ветчинного рулета, по 1 ч. ложке ягод можжевельника, черного перца и кориандра. 1 упаковка хлебного теста с тмином.

В слегка размятых в ступке приправах обвалять ветчину. Из пакета выложить тесто. После того, как оно поднимется, вымесить и раскатать в пласт. На пласт уложить ветчину и закатать ее в тесто. Края теста смочить водой и швом вниз положить его на смазанный жиром противень. Дать тесту еще раз подняться и затем около 50 мин. выпекать в предварительно разогретом до 175° духовом шкафу. Подать к столу со свежим салатом. Если ветчина покажется Вам слишком соленой, на 1-2 часа положите ее в минеральную воду, затем обсушите и приправьте. Вместо копченой можно запекать вареную ветчину.

Борщ львовский

Кости - 100 г, сосиски - 50 г, свекла - 100 г, картофель - 100 г, морковь - 20 г, корень петрушки - 10 г, лук репчатый - 20 г, масло топленое - 10 г, уксус 3%-ный - 5 г, томат-пюре - 15 г, сахар - 5 г, перец черный горошком, лавровый лист, зелень, соль.

Свеклу промыть и варить в кожуре в подсоленной воде с добавлением уксуса до полуготовности, затем вынуть из воды, очистить, нарезать соломкой и тушить с томатом-пюре 20-30 минут. В процеженный костный бульон положить нарезанный дольками картофель, довести до кипения, добавить подготовленную свеклу, слегка обжаренные нарезанные соломкой морковь, петрушку и репчатый лук, сахар, лавровый лист, горький перец горошком, соль и варить до готовности. В готовый, настоявшийся 30-40 минут борщ влить свекольный квас. При подаче на стол в тарелку положить мелко нарезанные отварные сосиски, сметану и посыпать зеленью укропа.

Неаполитанское печенье

250 г слив. масла, 250 г сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, 3 яйца, 250 г муки, 50 г какао. 2 ст. ложки желе из красной смородины, немного сахарного сиропа.

Масло растереть добела, добавить сахар, ванильный сахар и яйца и хорошо перемешать. На массу просеять муку и какао и вымесить тесто. Тесто раскатать в пласт и вырезать лепешки размером с пятикопеечную монету. Выпекать около 15 мин. на смазанном жиром противне в нагретом до 160° духовом шкафу. В смородиновое желе добавить 1 ст. ложку сахара, довести до кипения, намазать печенье и соединить попарно. Сверху печенье украсить сахарной глазурью.

Борщ сибирский

160 г свеклы, 80 г капусты, по 40 г картофеля, моркови и репчатого лука, 30 г томатного пюре, 20 г топленого масла, 2 зубчика чеснока, 10 г сахара, 1 ч.л. столового уксуса, 800 г говяжьего бульона.

Фрикадельки: 120 г говяжего фарша, 10 г репчатого лука, 1 яйцо, 20 г сметаны, соль, перец, зелень.

Лук нарежьте соломкой, спассеруйте в половине нормы масла, добавьте нарезанную соломкой морковь, обжаривайте 5 минут при помешивании, положите томатное пюре и прогрейте. Свеклу нарежьте соломкой, слегка обжарьте в оставшемся масле, добавьте немного бульона, сахар, 1/3 нормы уксуса и тушите до размягчения. В конце положите пассерованные с томатом овощи.

В кипящий бульон введите капусту, дайте закипеть, добавьте картофель, нарезанный кубиками, и варите 10 минут. Положите тушеную свеклу, чеснок и специи. Варите еще 10 минут. Дайте настояться 15 минут.

Пропустите фарш и лук через мясорубку, добавьте яйцо, воду, соль, перец, взбейте. Сформируйте фрикадельки и отваривайте их в подсоленной воде 15 минут. Положите в тарелку, налейте борщ, заправьте сметаной, посыпьте зеленью.

Трубочки с кремом

1 пакетик мороженного слоеного теста, 1 яичный желток, 25 г мелкого цветного сахара, 1/4 сливок, 1 пакетик готовых взбитых сливок, 2 пакетика ванильного сахара.

Размороженное слоеное тесто раскатать в пласт. Толщиной в 1/2 см и длиной в 50 см. Нарезать закругленные ленты, толщиной в 3 см. Формы для рожков смочить водой, и полоски теста. Начиная от конца, спирально наверпуть вокруг них. Пирожные положить на смоченный водой противень, смазать разведенным желтком, посыпать цветным сахаром и выпекать в теч. 25 мин. в нагретом до 225°С шкафу.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

ВАРЕНЬЕ ИЗ КОРНЯ ЛОПУХА

1 кг корня лопуха, 0,5 кг щавеля, кислицы, красной смородины, кислых яблок, крыжовника на выбор 1 вида, 1,5 л воды.

Корень лопуха очистить и мелко нарезать, измельчить кислое сырье, смещать с корнем лопуха, залить водой и кипятить на малом огне около 2-х часов. Это варенье безвредно для диабетиков.

ТОРТ ИЗ АБРИКОСОВ

800 г абрикосового или персикового компота, 4 ст. ложки сукразита, 5 ст. ложек лимонного сока, 5 чайных ложек желатина (порошок), 400 г заварного крема, 150 мл йогурта.

Можно торт и из персиков. Причем лучше взять не консервированный компот, а сваренный самостоятельно, но без сахара или с сукразитом.

Покройте дно формочки пергаментом. Слейте жидкость от компота в отдельную посуду. В абрикосы добавьте сукразит и 4 ст. ложки слитого сока. Взбейте их миксером до образования однородной массы. В отдельной миске смешайте 2 ст. ложки абрикосового компота с лимонным соком и разведите в ней желатин. Оставьте на 5 минут.

Затем смешайте получившуюся смесь с половиной абрикосовой массы, уложите все в подготовленную формочку и поместите в холодильник на 1,5-2 часа.

Оставшийся желатин смешайте с 4 столовыми ложками оставшегося абрикосового сока, и оставьте на 5 минут. Затем смешайте все с оставшейся абрикосовой массой, заварным кремом и йогуртом. Выньте формочку из холодильника и залейте полученную смесь поверх уже застывшей массы. Через 3 часа выньте формочку из холодильника, обдайте снизу горячей водой (чтобы легче было вытаскивать) и переверните торт на поднос. Удалите бумагу.

Торт можно украсить взбитыми сливками, свежими фруктами и веточкой мяты.

ТЫКВЕННЫЙ ХЛЕБ

Замечательный хлеб для утренних тостов, если вместо сахара использовать фруктозу - вполне подходит и для диабетиков.

1 стакан белой спельтовой муки (или 1/2 белой, 1/2 цельноспельтовой), 1 стакан ржаной муки, 3/4 стакана сахара (или 1/2 стакана фруктозы), 1 чайная ложка разрыхлителя (не содержащего алюминия), 1 1/2 чайной ложки пищевой соды, 1/4 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки имбиря, 1/4 чайной ложки гвоздики, 1/4 чайной ложки мускатного ореха, 2/3 стакана масла, 1 1/4 чайной ложки ванильного экстракта, 2 яйца, 1/4 стакана черной патоки, 1 стакан консервированной (или свежей толченой) тыквы, 2/3 стакана порезанных на кусочки слив или изюма.

1. Разогрейте духовку до 170 градусов.
2. Смешайте все сухие ингредиенты.
3. В отдельной кастрюле смешайте все жидкие ингредиенты.
4. Соедините содержимое обеих емкостей, и тщательно все перемешайте (но не переусердствуйте со взбиванием), затем вылейте тесто в форму для выпечки.
5. Выпекайте в течение 1 часа 5 минут.
6. Оставьте хлеб на 10 минут в форме, затем переверните ее и извлеките хлеб.

ТОМАТНЫЙ СУП-ПЮРЕ

На одну персону: 5 г бекона, 10 г лука, 20 г помидоров в кожуре, 10 г томатной пасты, 1/4 зубчика чеснока, 100 мл обезжиренного мясного бульона, 1/2 мерной ложки растительного сгустителя, соль, молотый перец, жидкий сластилин.

1. Сало нарезать кубиками, помидоры нарезать крупными кубиками, лук тонко порубить.
2. Сало растопить в горшке, добавить туда лук и поджарить его. Подмешать томатную пасту и выжать прессом чеснок.
3. Влить мясной бульон, подмешать сгуститель и довести суп до густоты, как указано на упаковке сгустителя.
4. Добавить в суп кубики помидоров, посолить и поперчить. Добавить по вкусу сластилина.

Мясо будет тушиться значительно лучше, если добавить в соус томат-пюре, гранатовый сок или лимонную кислоту.

На сладкое

ДЕСЕРТЫ

во фритюре

Банановые оладьи

2-3 спелых банана, 2 яйца, 1 стакан кефира, 5 ст. ложек муки, сахар по вкусу, по 1/2 ч. ложки соды и соли.

Растереть бананы в пюре, добавить яйца, кефир, соду, сахар и соль. Затем постепенно всыпать столько муки, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны. На раскаленную сковороду выкладывать небольшими порциями тесто и жарить в большом количестве масла до подрумянивания.

Гренки с фруктами

Основа: 50 г пшеничного хлеба, 8 г яйца, 35 г молока, 10 г сливочного масла, 10 г сахара, 30 г консервированных фруктов. Для соуса: 25 г фруктового сиропа, 10 г сахара, 10 г кураги.

Батон пшеничного хлеба без корки нарезать тонкими ломтиками. Пропитать их смесью из яиц, молока и сахара и обжарить. Курагу сварить, протереть, соединить с сахаром, растворенным в воде, и нагреть до кипения. В полученный сироп положить нарезанные консервированные фрукты. Гренки, уложенные на овальное блюдо или тарелку, украсить прогретыми в сиропе фруктами и полить абрикосовым соусом или фруктово-ягодным сиропом с вином.

Медовые пышки

200 г меда, 200 г молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 яйцо, пшеничная мука.

Смешать мед, молоко, размягченное сливочное масло и яйца. Всыпать муку и замесить пластичное тесто. Сформовать пышки и жарить их в кипящем жиру до золотистой корочки.

Жареные дольки ананаса

8 долек консервированного ананаса, 1 стакан пшеничной муки, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 1/8 л молока, сода на кончике ножа, жир для жарки.

Дольки консервированного ананаса обсушить. Приготовить из муки, яйца, молока и сахара жидкое тесто, добавить в него соду. Обмакнуть дольки ананаса в тесто и зажарить в жире (дольки ананаса должны целиком погружаться в жир) до появления золотисто-желтой корочки. Посыпать сахарной пудрой и еще теплыми подавать.

Рисовые лепешки

1 чашка длиннозернистого риса, 1 столовая ложка сухих дрожжей, 0,5 чашки теплой воды, 5 крупных яиц, 0,5 чашки сахарного песка, 0,25 ложки мускатного ореха, 1 чайная ложка соли, 0,5 чашки просеянной муки, жир для жарки.

Сварить рис в подсоленной воде до мягкости. Просушить, перемешать деревянной ложкой и отставить в сторону. Дрожжи развести в теплой воде и добавить в рис. Оставить на два часа. Затем взбить яйца с сахаром, мускатным орехом, солью и мукой. Добавить в рис и хорошо перемешать. Оставить еще на полчаса, пока масса не поднимется. Нагреть жир на сковороде, и когда он достаточно раскалится, выкладывать ложкой тесто и жарить до коричневого цвета. Лепешки должны получиться хрустящими. Подавать немедленно.

Колбаски из творога

500 г творога, 150 г овсяной муки, 80 г меда, 2 яйца, 35 г муки, 100 г сметаны или 500 г топленого молока.

Творог смешать с яйцом, овсяной мукой и медом. Полученную массу раскатать на столе в виде колбаски, нарезать на кусочки, обвалять в муке. Жарить во фритюрнице в течение 3-4 минут при 170°С. Подавать, полив сметаной. Если к блюду подают топленое молоко, то сметаной поливать не нужно.

Чтобы рыба не пахла тиной, ее промывают в очень крепком растворе соли.

Рецепт от звезды

СОСТАВ: На 1 литр бульона или воды: от 500 г до 1 кг лука, 1 ст.л. муки, сливочное масло, несколько ломтиков батона, 50-70 г сыра (на одну порцию), соль, перец, лавровый лист.

Дарья Донцова:

«Луковый суп не только для французов»

Настоящий луковый суп отличается приятным мягким вкусом и насыщенным ароматом. После специальной обработки, которая занимает около часа, в луке не остается и следа горечи, и он становится очень душистым.

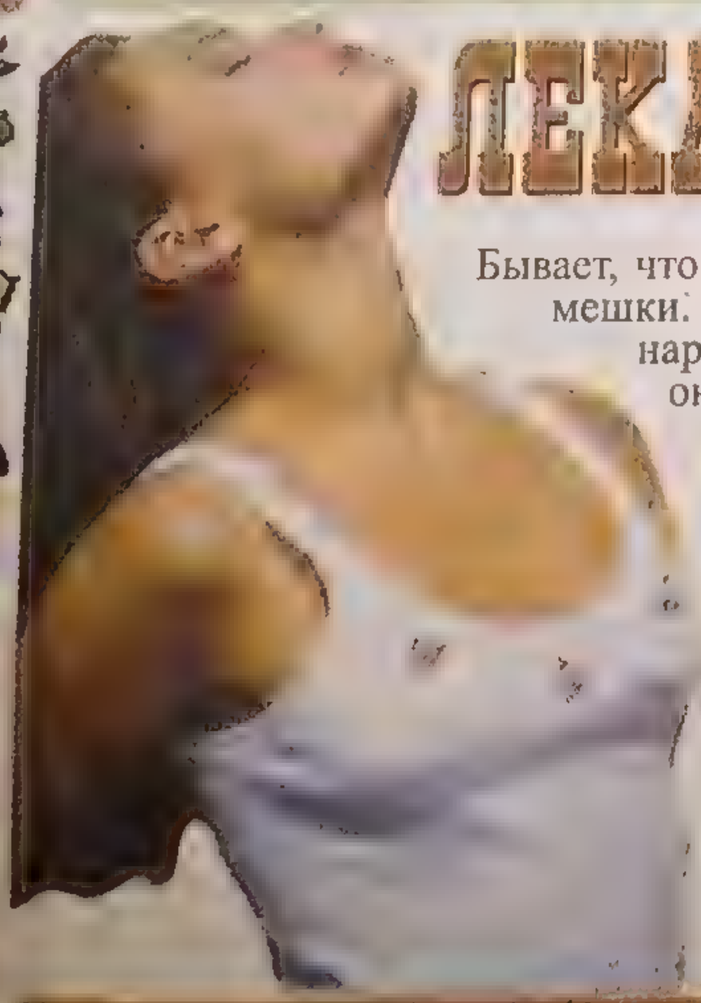
Луковый суп можно подавать на завтрак - он очень питателен и в то же время легок для желудка. Считается, что луковый суп помогает снимать алкогольную интоксикацию (только если употреблять суп именно с этой целью, сыр лучше не класть).

Поставить сотейник на очень слабый огонь и растопить в нем сливочное масло. Лук порезать тонкими четверть-кольцами, засыпать в сотейник, посолить и накрыть крышкой. Тушить, изредка помешивая, 30-40 мин., пока лук не станет мягким и пластичным. Снять крышку и слегка увеличить огонь. Жарить при постоянном помешивании до равномерного красновато-коричневого окрашивания лука. Лук не должен высыхать и подрумяниваться, он должен оставаться влажным.

К концу обжаривания первоначальный объем лука уменьшается в три раза.

Вмешать в лук муку, потушить еще 1 мин. и влить кипящий бульон или воду. Довести суп до кипения, положить перец, лавровый лист и при необходимости досолить. Варить суп при слабом кипении 10-15 мин. В конце варки лавровый лист вынуть. Ломтики батона обжарить с двух сторон на сливочном масле. В порционные жаропрочные миски разлить суп. Сверху положить обжаренные ломтики хлеба так, чтобы закрыть всю поверхность супа. Присыпать натертым сыром.

Духовку нагреть до максимальной температуры и поставить в нее миски с супом. После того, как сыр начнет пузыриться, подавать на стол.



ЛЕКАРСТВО ОТ УСТАЛОСТИ

Бывает, что проснувшись утром, вы обнаруживаете под глазами темные круги и мешки. Кажется, что никакой макияж не поможет их скрыть. Воспользуйтесь народными средствами. Очень помогает компресс из отвара петрушки, он снимает отечность глаз.

Чтобы веки не выглядели отечными, а глаза - усталыми, проводите терапию примочек (промывание некрепким настоем липы или чайной заваркой).

Чтобы избавиться от мешков под глазами, приложите средние пальцы рук к точкам, которые находятся прямо над внутренними уголками глаз. Нажмите и легко помассируйте круговыми движениями. Такой массаж улучшает отток венозной крови и "разгоняет" застоявшуюся жидкость.

В небольшом количестве молока разведите немного крахмала и подогрейте. Остывшую "кисельную" массу нанесите на лицо и веки. Подождите, пока засохнет. Потом смойте. Если хотите большего эффекта, добавьте в кисель сок алоэ, календулы или мед. Маску можно приготовить в любом количестве и хранить в холодильнике.

Чтобы уменьшить потерю минеральных веществ, в воду при оттаивании рыбы нужно добавлять соль (7-10 г на 1 л воды).

В копилку

Пицца без проблем

Мука 1,5 стакана, кефир 1 стакан, яйца 2 шт., сода 1/3 ч. л., начинка сколько найдете, помидоры 2-3 шт., лук 1-2 шт., зелень, сыр 100-150 г, майонез 150-200 г.

Стакан кефира, треть чайной ложки соды, погашенной уксусом, 2 яйца и полтора стакана муки. Смешать.

Вылить тесто на сковороду, смазанную подсолнечным маслом, сверху чуть не доходя до краев выложить начинку (рыбные консервы/колбасу/грибы - что найдется), затем порезанные тонкими ломтиками помидоры (можно просто полить томатом), лук, зелень (если есть). Посыпать тертым сыром и залить майонезом.

Держать в духовке при температуре 200-250 градусов до образования румяной корочки.

Безе

Белки 2 шт., сахар 1 стакан, кипяток 1/2 стакана.

Взбить белки в крепкую пену. Сварить сахарный сироп. Вылить сироп во взбитые белки и продолжать взбивать, держа на водяной бане примерно 30 минут. Выложить ложкой на смазанный маслом лист. Поставить в холодную духовку и выпекать на самом слабом огне.

Бисквит из яичных белков

Белки яичные 10 шт., орехи 1 стакан, манка 1 стакан, сахар 1,5 стакана.

Десяток яичных белков, стакан молотого арахиса, стакан манки, полтора стакана сахарного песка взбивать, пока не устанете (лучше миксером), в максимально крутую пену.

Выпекать в форме, смазанной маслом и обсыпанной манкой, на среднем огне, минут 40.

Бисквит кисельный

Яйцо 1 шт., мука 2 ст.л., сода 1/2 ч. л., кисель сухой 1 пачка (100 г).

Яйцо взбить, всыпать муку, кисель (сухой, прямо из пакетика) и соду. По настроению можно добавить мак, орехи, кокосовую стружку или изюм, а можно и ничего не добавлять. Все это вылить в форму, смазанную маслом и поставить в горячую духовку на 20 минут.

Жареные бананы

Бананы, мука, чеснок, растительное масло.

Недозрелые бананы очищают и режут на кружочки, толщиной около 5 мм, обваливают в муке и слегка обжаривают с двух сторон на растительном масле. Доведенные до золотистости бананы выкладываются на блюдо и слегка присыпаются толченым чесноком.

Ликер «Baileys» домашний

Водка 1/2 литра, кора дуба 2 ст.л., сгущенка 1 банка, яйца 8 шт., вода 1 стакан.

Две столовые ложки коры дуба залить стаканом воды и на водяной бане довести до кипения. Кипятить 45 минут. Остудить и процедить. Смешать 8 желтков, 1 банку сгущенки (8,5% жирности), бутылку водки (0,5 л) и холодный отвар коры дуба. Все очень хорошо взбить миксером. Дать немного постоять и пить с удовольствием.

Если вы любите кофейный вкус, то во взбитую желтково-сгущенковую смесь нужно добавить 2 столовые ложки хорошего растворимого кофе и опять все хорошо взбить. Если при взбивании появится пенка, то ее нужно снять.

Ликер «40х40»

Апельсин (крупный) 1 шт., кофе 40 зерен, сахар 30-40 кусков, водка 1/2 литра.

В апельсине острым ножом прорезаются (не очень глубоко) отверстия, в каждое из которых закладывается зернышко кофе (всего 40 отверстий).

Начиненный апельсин положить в любую плотно закрывающуюся емкость, добавить сахар и залить водкой. Все плотно закрыть и оставить в темном месте на 40 дней.

Процедить (можно слегка отжать апельсин, но лучше не в общую посуду, т.к. он дает мутный осадок, а весь остальной напиток будет прозрачным). Апельсин лучше не есть.

Лимонная настойка

Лимоны 3-4 шт., водка 1 литр, сахар 2-2.5 стакана.

Берете 3-4 лимона, средних размеров. Очищаете желтую кожицу (она вам пригодится). Счищаете белую мягкую кожу (ее можно выкинуть). Разрезаете дольки лимона на мелкие кусочки.

Накрошенный лимон вместе с желтой кожей заливаете литром водки. Оставляете в теплом месте на 3-4 дня. Потом процеживаете, отжимаете лимон, добавляете 2-2,5 стакана сахара (сахаром эту вещь не испортишь - добавьте еще, если на ваш вкус не сладко), перемешиваете и у вас готова настойка.

Напиток апельсиновый

Апельсины 3-4 шт., лимонная кислота 50 г, сахар 1 кг, вода 8 литров.

3 больших, или 4 маленьких апельсина мелко порезать (вместе с кожурой) засыпать 50 граммами лимонной кислоты и поставить на сутки в холодильник. Залить литром воды, кипятить на маленьком огне 30 минут.

Остудить, перемешать миксером до получения однородной массы. Добавить килограмм сахара, залить семью литрами воды и, помешивая, довести до кипения.

В копилку

Вермишель с ветчиной и шампиньонами

400 г макаронных изделий, соль, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки слив. масла или маргарина, 125 г свежих шампиньонов, 175 г вареной ветчины, мускатный орех, белый перец, 1 маленький пакетик томатного соуса, 50 г тертого пармезанского сыра.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

В подсоленной воде сварить вермишель и слить воду. Репчатый лук и чеснок мелко порубить и пассеровать в жире до желтого цвета, добавить туда нарезанные вдоль шампиньоны, и тушить около 5 мин. Ветчину нарезать соломкой, смешать ее сначала с шампиньонами, затем с вермишелью. По вкусу заправить мускатным орехом, перцем и солью. Сервировать на блюде, полить приготовленным томатным соусом и сверху посыпать тертым пармезанским сыром. По желанию тертый сыр можно смешать с мелко нарубленным зеленым шалфеем.

Полумесяцы с начинкой

250 г слив. масла. 2 яйца, 1 щепотка соли, тертая цедра от 1 лимона, 1 ч. ложка корицы, 125 г сах. пудры, 1 пакетик ванильного сахара, 375 г муки, 50 г какао, 2 ст. ложки абрикосового мармелада, шоколадно-сливочная глазурь, около 40 очищенных, разделенных пополам миндальных орехов.

Масло с яйцами, солью, лимонной цедрой, корицей, сахарной пудрой и ванильным сахаром растереть в крем. Добавить муку и просеянное какао. Тесто на 1 час поставить на холод, затем раскатать в пласт, вырезать полумесяцы и на смазанном жиром противне выпекать около 12 мин. в нагретом до 160°С духовом шкафу. Намазать мармеладом, соединить по 2 полумесяца, сверху полить сливочной глазурью и украсить миндалем.

"Орешки" с перцем

275 г муки, 1 ч. ложка корицы, по 1/2 ч. ложки белого или душистого перца, молотой гвоздики и имбиря, 2 яйца, 1 яичный желток, 175 г сах. песка. Глазурь: 100 г сах. пудры смешать с 1 ч. ложкой лим. сока и теплой воды.

Муку и пряности дважды просеять. Яйца, белки и сахар взбить в белую пену, добавить муку и вымесить тесто. Тесту 10 мин. дать постоять. Раскатать его в 2 узких длинных пласта и нарезать на кусочки размером с грецкий орех. Шарики теста положить на смазанный жиром противень и в теч. 30 мин. выпекать при температуре 180 градусов. Готовые орешки полить сахарной глазурью.

Волованы с яичницей и помидорами

4 волована, 4 яйца, 2 ст. ложки йогурта, сгущенное молоко б/с или свежие сливки, соль, мускатный орех, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 4 помидора, 1 луковица. 1 ст. ложка сливочного или раст. масла, перец, 1 щепотка сахарного песка.

В духовом шкафу при температуре 50° испечь волованы. Яйца взбить с йогуртом, сгущенным молоком или сливками, солью, мускатным орехом и петрушкой. Помидоры опустить в кипящую воду, снять кожицу, разрезать на 4 части, удалить зерна и нарезать соломкой. Репчатый лук очистить, нарезать кубиками и пассеровать в сливочном или растительном масле до золотистого цвета, добавить и слегка обжарить помидоры, посыпать солью, перцем и сахарным песком. Потом положить взбитое яйцо, обжарить его до затвердения и этой влажно-глянцевой массой наполнить волованы. Сразу же уложить волованы на порционные тарелки, украсить листьями зеленого салата и подать к столу. К волованам предлагают томатный соус, рис и легкое белое вино.

Свиная вырезка с черносливом

На 4 порции: 750 г филе свинины, 1/4 л белого вина, 1 ст. ложка сахарного песка, сок от 1 лимона, 3 гвоздики, 1 ч. ложка горошин перца, 250 г чернослива, соль, перец, 1 ст. ложка маргарина, 1 луковица.

Мясо очистить от пленок и сделать продольный разрез до середины куска. Белое вино, сахарный песок, лимонный сок, гвоздику, перец горошком и чернослив варить в теч. 10 мин. Чернослив вынуть, остудить, удалить косточки и уложить в разрез. Мясо обвязать нитью, натереть сопью, перцем и обжаривать в маргарине. Репчатый лук нарезать кубиками и добавить к мясу. Через 30 мин. вырезка готова. В остатки от жарения влить винный маринад и довести до кипения. Мясо красиво нарезать, соус процедить и перелить в соусник.

Звездочки с корицей

4 яичных белка, 250 г сахарной пудры, 325 г молотых лесных или миндальных орехов, 2 ч. ложки с небольшим верхом корицы.

Взбитые белки хорошо перемешать с сахарной пудрой. 4 ст. ложки пены отложить. В оставшуюся массу ввести орехи и корицу. Разделочную доску посыпать крупным сахарным песком и раскатать тесто в пласт толщиной в 1 см. Вырезать звездочки и на 1-2 часа положить их для подсушивания на слегка смазанный жиром противень. Звездочки покрыть белковой пеной и выпекать в теч. 25 мин., в нагретом до 160°С духовом шкафу.

АНЕКДОТЫ

☺ ☺ ☺

Сидит мужик на берегу Нила и рыбу ловит. Жара жуткая, духота, пекло, да еще и рыба не ловится. Час сидит мужик, два сидит, а рыба все не ловится. Вдруг всплывает крокодил и так у мужика участливо спрашивает:

- Что, жарко?

- Угу.

- Душно?

- Угу.

Крокодил, с надеждой:

Может, тогда искупнешься?..

☺ ☺ ☺

Поздно вечером родители собираются в кино. Дома остается пятилетний сын. Перед уходом папа инструктирует:

- Дверь никому не открывай и вообще не подходи к ней! У нас с мамой ключи есть! Понял?

Сын:

- Ага!

Уходят, но мать продолжает волноваться. Отец говорит:

- Сейчас пойду проверю...

Подходит к двери своей квартиры, стучится. Из-за двери:

- Кто там?

Папаша:

- МОСГАЗ, откройте!

За дверью:

- Пошел ты подальше, мы дровами топим!

☺ ☺ ☺

Если вы обнаружили пятно на своем выходном костюме, не расстраивайтесь и не спешите в химчистку. Возьмите стакан, налейте в него 80 г спирта, добавьте немного лимонного сока и две капли наша-тыря. Потом все перемешайте и залпом выпейте. Через 10-15 минут это пятно начисто исчезнет из круга ваших проблем!

☺ ☺ ☺

- Я с детства боялась зубных врачей, а теперь я сама стоматолог, И ВСЕ ДЕТИ БОЯТСЯ МЕНЯ!

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

Семейный ЛЕКАРЬ

Что чаще всего случается весной, когда бурлят ручьи, широкими непроходимыми потоками? Правильно, случается промочить ноги. А промочил ноги, жди простуды. Как своевременно помочь организму в данной ситуации расскажет свежий выпуск «Семейного лекаря».

Поскольку многие дамы с приходом весны, с ожиданием приближающегося лето ринулись вешать на холодильники амбарные замки, и полностью посвятить свой образ жизни голоданию, не подумали, к сожалению, что зарабатывают кучу болячек. Загляните, пожалуйста, на 17 страницу и узнайте, подарит ли голодание чудо.

В этом номере мы так же постараемся разобраться с вредным гастритом, с холестерином, с головной болью. А еще научимся ставить диагноз по походке, об этом читайте в рубрике «Это интересно».

Родная УСАДЬБА

Цветная капуста - одна из самых вкусных, полезных и ценных по питательности культур наших огородов. Сортов цветной капусты в настоящее время довольно много. А каких и как правильно выращивать цветную капусту: чтоб урожай не раз в год был, а два, а то и три - читайте в «Родной усадьбе».

Разнопородные деревья, лук без проблем, что нужно делать, чтоб уродилась необычайно вкусная и урожайная морковка - советует «Усадьба».

Начинается дачный сезон, дачные работы. Трудиться придется на славу. Но... будьте осторожны. На своем родимом участке, где казалось бы, каждый метр знаком, вас, уважаемые огородники и садоводы, подстерегают различные неприятности. Например, опасные садовые шланги и отнюдь не безвредные пластмассовые колодца. Прислушивайтесь к рекомендациям «Родной усадьбы».

В копилку

Студень грибной

Грибы свежие, соленые или маринованные - 150 г или сушеные - 40 г, желатин - 10 г, грибной отвар - 250 г, чеснок - 1 головка, соль.

Свежие грибы отварить и мелко порубить. Сушеные грибы замочить, отварить и нашинковать, соленые - отжать от рассола, промыть и нарезать, маринованные - отделить от маринада и измельчить. Желатин замочить в воде и, нагревая, растворить в отваре от свежих или сушеных грибов с добавлением соли и рубленого чеснока.

Для студня из маринованных и соленых грибов желатин растворить в воде с добавлением рассола или маринада. Измельченные грибы положить в формы, залить растворенным желатином и охладить.

Студень с крупой

Бараньи ноги, голова, обрезь - 100 г, вода - 1 стакан, лук репчатый - 1 луковица, крупа пшеничная или ячневая - 2 ст.л., лавровый лист, перец, соль - по вкусу.

Обработанные, хорошо промытые бараньи головы и ноги, обрезь промывают, разрубить на части, залить холодной водой, добавить крупно нарезанный репчатый лук и варить на слабом огне в течение 6 часов, периодически снимая пену и жир.

За 1.5 часа до окончания варки добавляют обрезь. Затем с ножек и голов снимают мякоть, мелко рубят, соединяют с бульоном и крупой, заправляют специями, кипятят 40-50 минут и разливают студень в формы.

Бульон из свежих или сушеных грибов

На 1 л воды: 300-350 г свежих грибов.

Очищенные свежие грибы нарезать, залить водой и варить на слабом огне. Через 15-20 минут после кипения положить несколько горошин черного перца, коренья петрушки, посолить и варить еще 1 час. Снять кастрюлю с огня, бульон процедить и использовать как основу для приготовления первых грибных блюд и соусов. Грибы нарезать соломкой и использовать для заправки супов и приготовления разных блюд.

На 1 л воды 30-40 г сушеных грибов.

Сушеные грибы промыть и замочить в холодной воде на 4-5 часов. Затем переложить на дуршлаг, промыть, а воду, в которой замачивались грибы, процедить через марлю и соединить с грибами. Варить без соли 1,5 часа, бульон процедить и использовать для приготовления первых блюд и соусов. Грибы мелко нашинковать и использовать для заправки супов в последующие 2-3 дня (хранить в холодильнике).

Студень сборный

Телячьи и бараньи ножки - 500 г, свиные уши и губы, кожа от свиных туш, копченые рулеты, рубец - 200 г, мясо (мякоть) - 300 г, морковь - 1-2 шт., лук репчатый - 1 луковица, чеснок - 4-5 долек, лавровый лист, душистый перец, соль - по вкусу.

Все перечисленные ингредиенты разрубить на маленькие куски, залить холодной водой и варить на слабом огне 6-7 ч, при этом время от времени снимая жир, чтобы бульон был прозрачным.

Мякоть отделить, мелко порубить, положить в кастрюлю, залить бульоном, прокипятить 20 минут, после чего добавить измельченный чеснок и перец. Немного охладить и вылить в лотки для студня, поставить на холод.

«Фальшивый заяц»

Говядина 900 г, свинина 600 г, яйца 6 шт., лук 2-3 шт.

В 1,5 кг смешанного фарша (900 грамм говядины на 600 грамм свинины) вбиваем пару яиц, солим, перчим. По желанию можно добавить размоченный белый хлеб.

Фарш раскладываем на холодном влажном льняном полотенце в виде круга. В середину этого круга кладем начинку: крупно порубленные крутые яйца (4 штуки) и пассерованный репчатый лук. Потом, помогая себе полотенцем, придаем фаршу форму каравая, чтобы начинка оказалась полностью внутри. Аккуратно перекладываем фарш на фольгу и неплотно прикрываем ею. Ставим в духовку на средний огонь на 2-2,5 часа, периодически поливая «каравай» образующимся соком.

Употреблять это блюдо можно как в качестве второго с гарниром, так и в качестве холодной или горячей закуски.

Бами

250 г орехов, 2 большие луковицы, 2 дольки чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 250 г свинины, 500 г помидоров, горсть грибов, 2 стебелька зеленого лука, 2 стручка перца, 2 ст. ложки нарубленной петрушки, 2 яйца, сок 1/2 лимона, соль, перец.

Из 2 яиц, щепотки соли и 2 ст. ложек воды приготовить массу для омлета и отставить в сторону. Орехи засыпать в сильно кипящую воду и варить 10 минут.

В глубокой сковороде разогреть 3 ст. ложки растительного масла, положив в него мелко нарезанный лук, чеснок и нарезанное кубиками мясо.

Помидоры облить кипятком и снять кожицу. Грибы нарезать тонкими дольками, добавить мелко нарезанный лук, петрушку, нарубленные стручки перца, все смешать с мясом, тушить в течение 20-30 минут. Приправить солью и перцем. Смешать с быстро охлажденными и обсушенными орехами.

Приготовленную для омлета массу приправить солью и перцем и зажарить в остатках масла. Омлет нарезать полосками. Мясо и овощи переложить в подогретую глубокую миску и украсить полосками омлета. Посыпать зеленью и полить соком лимона.

В копилку

Цветная глазурь

200 г сахарной пудры, 3-4 ст. ложки морковного, вишневого, свекольного, шпинатного сока, 1,5 ст. ложки лимонного сока (только при приготовлении глазури из свеклы, моркови и шпината).

Сахарную пудру просеять через сито в миску, добавить сок и растереть в блестящую глазурь.

Вафли из дрожжевого теста

1 пакетик сухих дрожжей, 75 г сах. песка, 1/4 л молока, 350 г муки. 4 яйца, 1 щепотка соли, тертая цедра от 1 лимона, 150 г слив. масла или маргарина.

Дрожжи смешать с 1 ч. ложкой сахара и 5 ст. ложками теплого молока. На 15 мин. поставить подниматься. В миску просеять муку, добавить сахар, яйца, соль, лимонную цедру и размягченное масло. Затем влить оставшееся теплое молоко и хорошо вымесить тесто. Добавить расстоявшиеся дрожжи и на 1 час поставить тесто подниматься. Вафли выпекать в слегка смазанной жиром вафельнице. К вафлям можно подать компот. можно намазать их мармеладом или посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванильным сахаром.

Вермишель со шпинатом

Запеченная с сыром, она великолепна.

На 4 порции: 375 г фигурной вермишели, соль, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 175 г копченого сала, 300 г мороженого шпината, 1/4 л сметаны, 1 ч. ложка с верхом крахмала, соль, мускатный орех, ворчестерский соус, 200 г швейцарского сыра.

В подсоленной воде в теч. 6-8 мин. сварить вермишель, слить воду, обдать струей холодной воды, обсушить и выложить в огнеупорную форму. Репчатый лук и чеснок очистить и мелко порубить. Сало нарезать кубиками, растопить до прозрачности и пассеровать в его жире лук и чеснок до желтого цвета, затем добавить шпинат и налить 1/3 чашки воды. Отдельно около 10 мин. на слабом огне размораживать шпинат. Сливки развести с крахмалом, ввести в шпинат и довести до кипения. Шпинат по вкусу заправить солью, мускатным орехом и ворчестерским соусом, уложить его на лапшу, сверху накрыть тонко нарезанным сыром и запекать около 10 мин. при температуре 200°.

Баденские "копытца"

250 г муки, 200 г сах. песка. 2 яйца, 1 пакетик аниса, 1 щепотка пищевой соды, погашенной уксусом.

Сахар и яйца в теч. 15 мин. растирать в белую пену. Анис и соду смешать с подогретой мукой и, добавив яичную массу, вымесить тесто. На посыпанной мукой доске раскатать его в круглые палочки толщиной в палец и длиной в 5 см, сделать сбоку по 4 разреза, согнуть их в форме подковы и выложить на смазанный жиром противень. Для высыхания оставить на кухне на ночь. Выпекать в теч. 25 мин. при температуре 140°С, пряники должны приобрести характерную форму ножки.

Шоколадная глазурь

100 г шоколада, 3 ст. ложки воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г сахарной пудры.

Разломать шоколад на кусочки, добавить горячей воды и нагревать, пока шоколад не растворится. Затем положить размягченное масло и сахарную пудру и растереть в однородную глазурь.

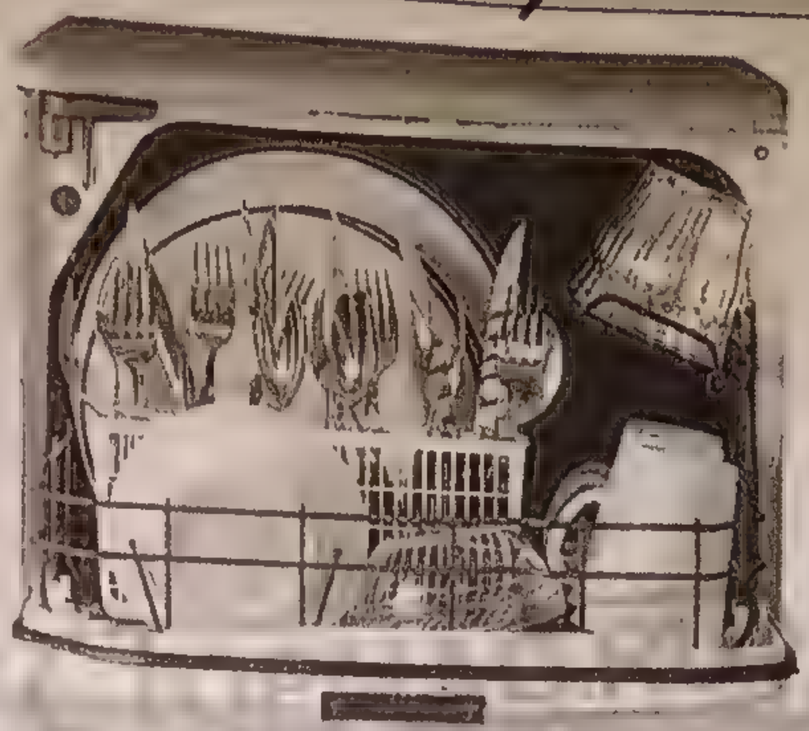
Волованы с рагу из дичи

Легкая и вкусная закуска на ужин.

4 волована, 250 г постного мяса дичи без жил, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 60 г копченой грудинки, 1 ч. ложка сладкого молотого перца, 1 ч. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки без верха муки, 1/4 л красного вина, ароматические молотые пряности, 1/4 банки консервированных лисичек.

Волованы - это маленькие "корзиночки" из дрожжевого слоеного теста, наполняемые различным фаршем.

Волованы разогреть в духовом шкафу при температуре 50°С. Мясо порезать кубиками размером по 1 см. Репчатый лук и чеснок очистить и мелко порубить, грудинку нарезать кубиками, растопить и пассеровать в ней лук и чеснок до желтого цвета. Положить кубики мяса и быстро обжарить. Затем добавить сладкий перец, томатную пасту и муку. Постоянно помешивая, подлить красное вино и 1/8 л воды. Мясному рагу дать закипеть, затем тушить на слабом огне и примерно через 30 мин. добавить лисички. Заправить ароматическими пряностями, заполнить фаршем волованы и по желанию украсить их петрушкой и помидорами. Подать к столу с салатом из сладкого перца.



Посудомоечная эпопея

Приобретение любого предмета крупной бытовой техники - это серьезное для семейного бюджета решение, а посудомоечные машины редко стоят на первом месте в списке необходимых покупок. К тому же многие хозяйки абсолютно уверены в том, что быстрее и дешевле вымыть посуду своими руками. Насчет быстрее - возможно, но ведь практически вся бытовая техника призвана делать работу по дому не БЫСТРЕЕ, а ВМЕСТО нас.

МЫ КУПИЛИ МАШИНУ. ЧТО ТЕПЕРЬ?

Конечно, самое большое желание хозяйки - сложить все грязное в посудомоечную машину и, наконец, посмотреть, как ее моет за тебя умная машина. Однако чуть-чуть терпения: сначала изучим несколько правил, которые, в случае их исполнения, продлят срок службы как самой машины, так и вашей посуды. Прежде всего, перед загрузкой в посудомойку следует удалить с посуды крупные остатки пищи и замочить кастрюли с пригоревшей пищей, если таковые имеются. А вот дальше уже смело передавайте эстафету машине, оставив, однако, за собой бразды управления.

В современных посудомоечных машинах посуда устанавливается в одну из двух или трех внутренних корзин. В верхнюю корзину, как правило, помещают столовую посуду, чашки и стаканы, а внизу устанавливаются большие кастрюли, подносы, сковородки и т.д. Для мелких столовых приборов предназначаются специальные лотки (для ножей изготавливаются даже корзинки особой конструкции, обеспечивающие безопасное использование), причем их число может доходить до пятишести - для каждого вида столовых приборов. Стаканы и бокалы, как правило, надеваются на устойчивые держатели, расположенные в верхней части машины.

По окончании загрузки корзины и лотки вдвигаются внутрь, крышка машины закрывается, выбирается программа, и начинается процесс мытья. Некоторые модели посудомоечных машин снабжены так называемым «детским замком» - блокировкой несанкционированного доступа, так что можно не беспокоиться, что ваш карапуз вдруг ошпарится горячей водой.

А ВСЕ ЛИ МОЖНО МЫТЬ?

Нет, далеко не все. Прежде всего, категорически запрещено помещать в посудомоечную машину губки, полотенца и все другие предметы, которые могут полностью пропитаться водой. Для мытья в посудомоечной машине также не предназначены:

Столовые приборы с деревянными, роговыми, фарфоровыми или перламутровыми ручками.

Нежароустойчивые пластмассовые предметы.

Старая посуда, покрытие которой не является термоустойчивым.

Склеенная посуда или части столового прибора.

Оловянные или медные предметы.

Хрусталь с примесями свинца.

Предметы из ржавеющей стали.

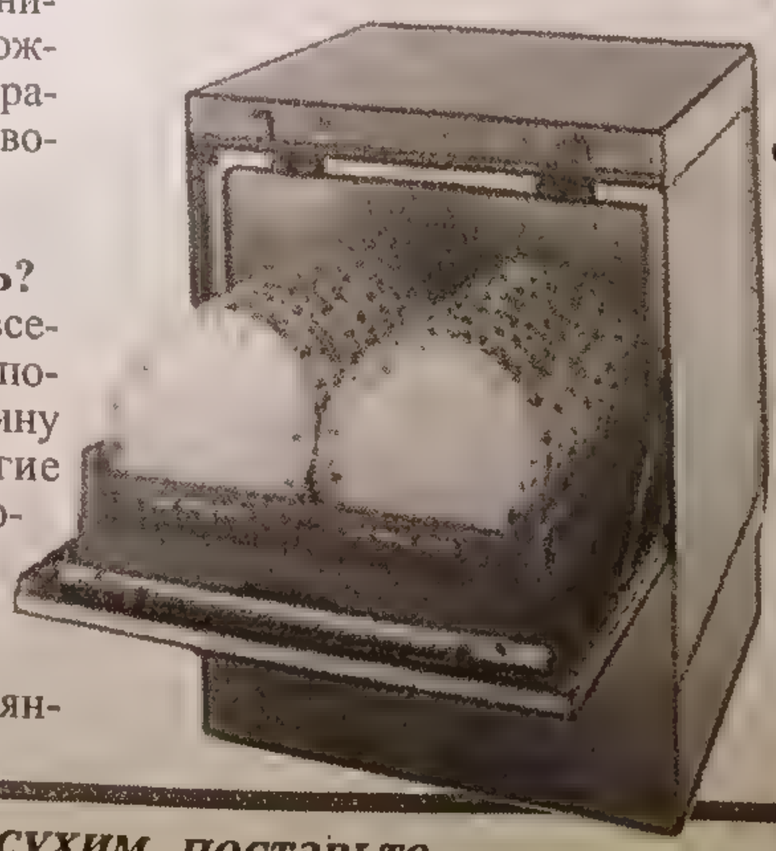
Деревянные доски.

Изделия прикладного искусства.

После того как программа завершена, подождите некоторое время (ориентировочно - около 15 минут), чтобы посуда чуть-чуть остыла: во-первых, есть опасность обжечься горячим паром при открывании дверцы, во-вторых, горячая посуда легче бьется.

Посудомоечная машина подключается к водопроводу (как правило, к магистрали холодной воды) и к канализации, куда уходит грязная вода. В целях соблюдения техники безопасности подключение должен производить специалист из сервисного центра или магазина бытовой техники.

Елена Омельченко
«Бытовая техника»



Чтобы мясо не пригорело и не стало сухим, поставьте в духовой шкаф небольшой сосуд с водой, пар от воды предохранит мясо от пригорания и высыхания.

Бисквитное тесто

Основными составными частями бисквитного теста являются яйца, сахар и мука. Иногда муку частично заменяют крахмалом, благодаря чему бисквит получается более пышным.

Из вкусовых веществ применяются тертая лимонная или апельсиновая цедра, ванилин, горький миндаль, порошок какао и т. п. Из других продуктов орехи, миндаль, панировочные сухари и др.

Качество выпеченного бисквита зависит от свежести яиц, продолжительности взбивания и правильного режима выпечки. Белки не взбиваются, если в них попадает немного желтка или жира. К белкам, которые долго стояли и стали водянистыми, добавляют немного соли, лимонной кислоты или несколько капель уксуса, чтобы они лучше взбивались.

Перед приготовлением теста форму или противень смазывают размягченным маслом и посыпают панировочными сухарями или мукой. Противень рекомендуется выложить белой бумагой, смазанной маслом, и посыпать ее панировочными сухарями или мукой. Если нижний жар в духовке слишком слабый, то бумагу не подкладывают.

Обычное бисквитное тесто: 5 яиц, 125 г (5 ст. ложек) сахара, 100 г (5-6 ст. ложек) муки, тертая цедра 0,5 лимона.

Дрожжевое тесто

РЕЦЕПТ 1: **1/2 л молока или смеси молока с водой, 25-30 г дрожжей, 1 ст. л. сахара, 1 чайная ложка соли, 50 г маргарина или жира, 900 г обойной муки или пшеничной муки высшего или I сорта.**

РЕЦЕПТ 2. **1/2 л молока или смеси молока с водой, 25-30 г дрожжей, 25-100 г сахара, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка измельченного кардамона, 1 яйцо, 50-100 г сливочного масла или маргарина, 800-900 г муки.**

РЕЦЕПТ 3: **1/2 л молока или 20%-ной сметаны, 50-60 г дрожжей, 100-200 г сахара, 1/2- 1 чайная ложка соли, 1/2-1 чайная ложка измельченного кардамона, тертая цедра 1/2 лимона, 2 яйца или 3-4 яичных желтка, 150-250 г сливочного масла или маргарина, 1-1,1 кг муки высшего сорта, при желании 2 ст. ложки рубленого цуката, 100-200 г изюма.**

При безопарном способе дрожжи разводят небольшим количеством молока или сахара (1-2 чайные ложки сахара на 50 г дрожжей), добавляют теплую жидкость, вкусовые приправы, муку и размягченный или растопленный жир и вымешивают тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к миске и рукам.

При опарном способе дрожжи растирают с сахаром, добавляют теплую жидкость, всыпают в нее примерно половину всей муки и дают подготовленной опаре подходить до тех пор, пока ее объем не увеличится в полтора - два раза.

Слоеное тесто

СЛОЕНОЕ ТЕСТО: **250 г (2 стакана) муки, 1/2-2/3 стакана холодной воды, 1/2 яйца или 1 яичный желток, 1/4 чайной ложки соли, немного лимонной кислоты, 250 г сливочного масла.**

ПОЛУСЛОЕНОЕ ТЕСТО: **250 г (2 стакана) муки, 2/3 стакана холодной воды или молока, 1/2 яйца, 1/4 чайной ложки соли, немного лимонной кислоты, 1 ст. ложка коньяка, 125-150 г сливочного масла или сливочного маргарина.**

Приготовление слоеного теста состоит из трех различных операций.

Замешивание теста. Муку просеивают в миску или горкой на деревянную доску, в центре делают углубление. Взбитое яйцо, воду, соль и лимонную кислоту смешивают, вливают в углубление и вымешивают гладкое тесто.

Подготовка масла. Холодное масло смешивают с 2-3 ст. ложками муки, раскатывают на посыпанной мукой доске или бумаге в виде квадрата или прямоугольника и также выкладывают в холодное место. Тесто и масляно-мучная масса должны быть одинаково крутыми.

СЛОЕНОЕ ТЕСТО БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **250 г (2 стакана) муки, 200 г сливочного маргарина, 1/2-2/3 стакана холодной воды, 1/4 чайной ложки соли (1 чайная ложка сахара).**

Чтобы приготовить вкусные сочные котлеты, добавьте в фарш поровну мелко порезанного сырого и слегка поджаренного лука и немного сырого картофеля.

Мясо и рыба

Молотое мясо с пюре

Мясо (говядина, телятина) - 50 г, масло сливочное - 6 г, мука пшеничная - 5 г, бульон мясной - 1/4 стакана, лук репчатый - 3 г, соль по вкусу.

Мясо вымыть, очистить от жира и потушить в кастрюле под крышкой с луком. Затем влить туда немного бульона и поставить в духовку. Тушить до мягкости. Пропустить тушеное мясо через мясорубку, можно добавить 1 столовую ложку белого соуса или бульона, тщательно размешать и дать закипеть. Подавать с картофельным пюре.

Для картофельного пюре: картофель - 200 г, молоко - 1/4 стакана, масло - 3 г, соль по вкусу.

Паровые котлеты

60 г мяса, 1/2 ломтика белого хлеба, кусочек масла величиной с лесной орех.

Детская страничка

Мясо пропустить 2 раза через мясорубку, второй раз прокручивать мясо с хлебом, намоченным в воде или в молоке и отжатым. Добавить масло, немного соли и чуть теплую воду. Все смешать до получения гладкой однородной массы.

Мокрыми руками сделать котлеты и положить их в смазанную маслом кастрюлю.

Залить 3 чайными ложками горячего бульона или воды, закрыть крышкой и поставить в духовку на 30 минут, время от времени поливая образовавшимся соусом.

Пудинг из печени

50 г печени, 2 чайные ложки сухарей, кусочек масла величиной с лесной орех, 1/2 яйца, 50 г молока, несколько листочков петрушки или укропа.

Печень потушить с частью масла и небольшим количеством воды на медленном огне, пропустить через мясорубку, протереть через сито. Смешать с молотыми сухарями, намоченными в части молока, посолить, прибавить нарезанную петрушку или укроп и оставшееся молоко. Добавить взбитый в пену белок, осторожно перемешать. Формочку смазать маслом, положить в нее полученный фарш, покрыть смазанной маслом бумагой и печь около 20 минут в духовке с умеренной температурой.

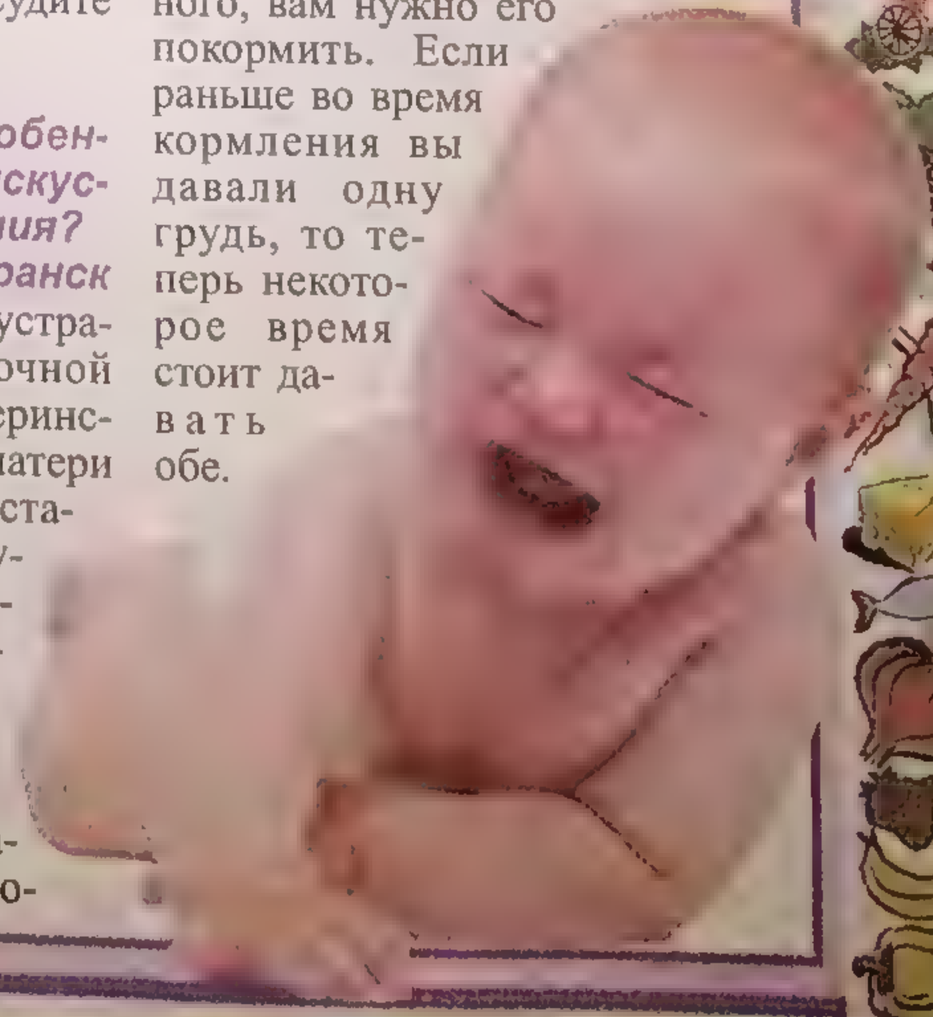
Блок о питании детей

Как поступить, если ребенок проснулся через час после последнего кормления?
В. Томина, г. Волгоград

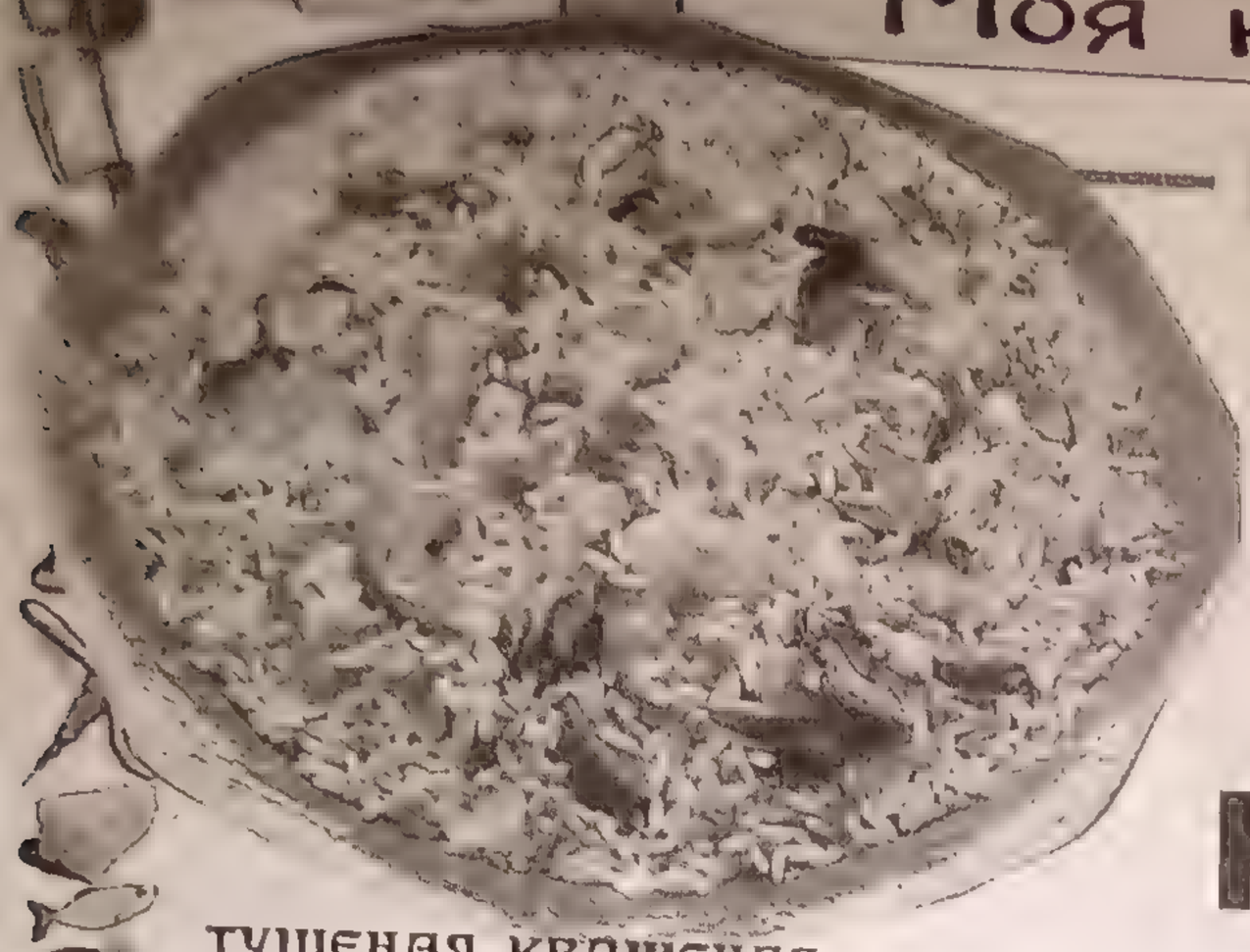
Если ребенок высосал обычную порцию молока, вряд ли он смог так быстро проголодаться. Наверное, он проснулся от того, что его беспокоит животик. Помогите ему отрыгнуть воздух, или дайте несколько глотков воды или соску - пустышку. Я бы не стал опять его кормить, но вы можете попробовать, если его не удается успокоить. Когда ребенок начинает сосать свой кулачок или хватается за бутылочку, то это не всегда говорит о том, что он на самом деле голоден. Так могут вести себя дети, которых беспокоят газы. Возможно, ребенок не может отличить болей, вызываемых голодом, от тех, что вызываются газами. Короче говоря, не всегда нужно кормить ребенка, как только он заплачет. Если он плачет, когда, казалось бы, все в порядке, попытайтесь сами найти причину. Если такое случается слишком часто, и вы сами не можете понять почему, то обсудите это с врачом.

Есть ли какие-то особенности для грудного и искусственного вскармливания?
А. Родина, г. Саранск

Если ребенка перестает устраивать состав, объем молочной смеси или количество материнского молока (возможно, у матери снизилась лактация из-за усталости или нервных перегрузок), то он будет просыпаться все раньше перед каждым кормлением и плакать от голода (вам уже знаком этот голодный плач). При искусственном вскармливании в этом случае стоит добавить граммов по 30 к каждой порции питания. При грудном вскармливании, если ребенок просыпается раньше положенного, вам нужно его покормить. Если раньше во время кормления вы давали одну грудь, то теперь некоторое время стоит давать обе.



Мясо будет нежнее, если его за час до жарки смазать горчицей.



Православная странички

ПОСТНЫЕ БЛЮДА: НА ВТОРОЕ

ТУШЕНАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Капуста - 500 г, масло растительное - 80 г, лук - 50 г, сахар - 2 г, соль по вкусу.

Рубленый лук обжарить в масле до светло-коричневого цвета. Добавить к отжатой от рассола квашеной капусте, перемешать, подлить немного воды и тушить, время от времени помешивая, до готовности.

В конце добавить сахар. Особенно вкусно блюдо, приготовленное из свежеквашеной капусты или треть квашеной капусты заменить свежей.

К готовой квашеной капусте добавить томатный соус.

КАПУСТА В ГОРШОЧКЕ

Капуста белокочанная (можно цветную) - 1 средний кочан, лук репчатый - 1 шт, масло растительное - 2 ст.л., перец черный и соль по вкусу.

Капусту нашинковать, положить на 10-15 минут в подсоленный кипяток, затем охладить. Лук мелко порезать, слегка обжарить на масле и смешать с капустой.

Овощи уложить в горшок, залить небольшим количеством воды, приправить перцем и солью и поставить в духовку.

КАРТОФЕЛЬ В ЧЕСНОЧНОМ СОУСЕ

10 небольших картофелин, полстакана подсолнечного масла, 6 долек ченока, 2 чайные ложки соли.

Очищенный картофель промыть и осушить полотенцем. Каждую картофелину разрезать пополам.

Большую половину растительного масла разогреть на сковороде и обжарить картофель до золотистого цвета. Затем приготовить чесночный соус. Для этого чеснок растереть с солью, добавить 2 ст. ложки подсолнечного масла и размешать.

Поджаренный картофель полить чесночным соусом.

ТОЛЧОНКА

5 картофелин, 0,5 стакана фасоли, 2 ст. ложки мака, 1-2 луковицы, 2 ч. ложки сахара, 1 ст.ложка зелени петрушки, 0,5 ложки черного молотого перца.

Мак замочить на 10 часов, слить воду, отжать и растереть в ступке. Фасоль замочить на 10 часов, отварить в течение 2 часов и отварную растереть в пюре, к которому в горячем виде прибавить растертый мак, картофельное пюре, мелко нарезанный лук, сахар, перец, петрушку и растереть.

КАРТОФЕЛЬ РАЗВАРЕННЫЙ

Картофель - 1 кг, морковь - 200 г, лук - 150 г, масло растительное - 80 г, чеснок - одна долька, два лавровых листа, укроп свежий - 20 г (сушеный 2 г), зелень петрушки - 20 г.

Картофель вымыть и очистить от кожуры. Клубни разрезать пополам, вымыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить кипятком, посолить. Варить до мягкости на умеренном огне.

За 10 минут до готовности положить чеснок, лавровый лист и укроп. Когда картофель сварится, воду слить. Обсушить его, встряхнув несколько раз в открытой кастрюле над слабым огнем. Добавить мелко нарезанный лук и нашинкованную морковь, поджаренные на растительном масле. После этого картофель встряхнуть еще несколько раз.

Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки или укропом.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

Картофель - 500 г, грибы соленые - 100 г или сушеные - 30 г, лук репчатый - 50 г, масло растительное - 60 г, мука пшеничная - 30-40 г, сухари панировочные - 20 г, зелень петрушки или укропа - по 20 г, соль по вкусу.

Приготовить картофельное тесто, как описано в предыдущем рецепте. При формовании котлет внутрь вложить по две чайные ложки грибов. Запанировать в сухарях и жарить на растительном масле.

Для приготовления начинки взять соленые грибы, вымочить в воде в течение 15-20 минут, промыть водой, нашинковать, смешать с мелко нарезанным жареным луком.

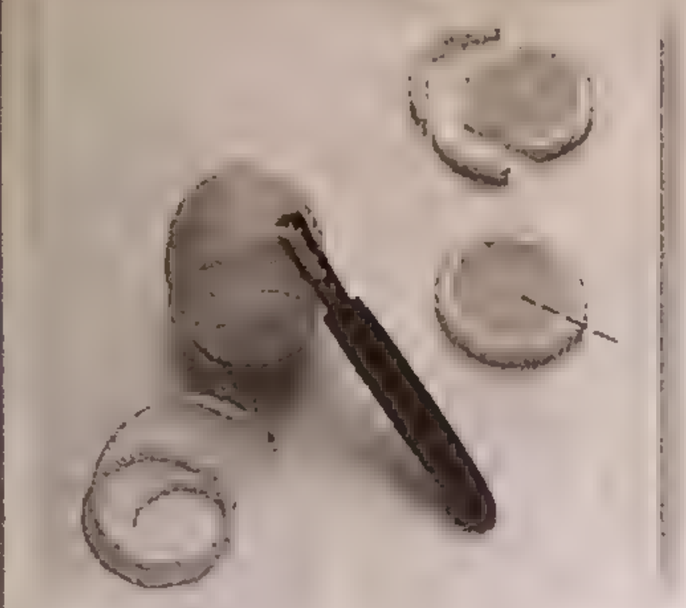
Или взять сушеные грибы, размочить в течение 3-4 часов, отварить и мелко нарезать. Лук нашинковать соломкой и слегка поджарить на растительном масле, соединить с грибами и жарить еще 10 минут.

В конце заправить мукой, посолить, добавить молотый черный перец, перемешать и довести до кипения.

Готовые котлеты при подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропом.

В котлетную массу не рекомендуется добавлять яичный белок - при обжаривании он быстро свертывается.

Напитки



Шестиугольник из лимонной дольки

Срезать цедру лимонной дольки шестью прямыми надрезами, чтобы получился шестиугольник. Надрезать его до центра и повесить на край бокала.

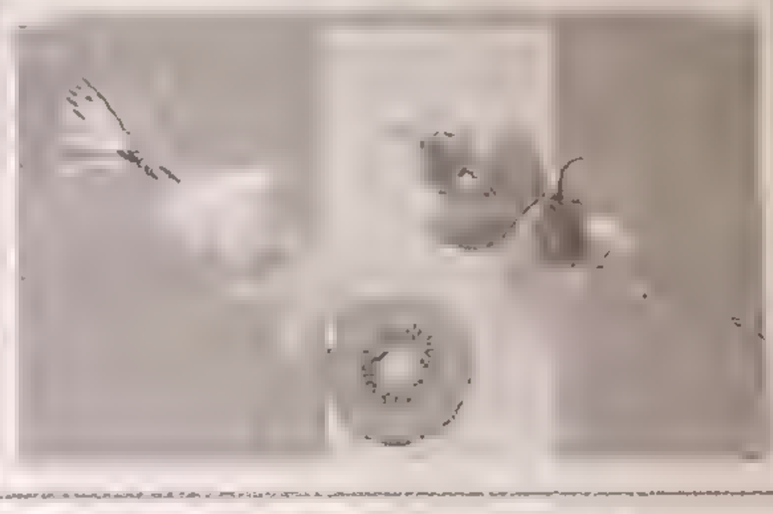
Делаем кромку

Насыпать на блюдце немного соли или сахара.

По краю бокала провести надрезанной долькой лимона (надрез лимона должен соответствовать требуемой ширине каемки).

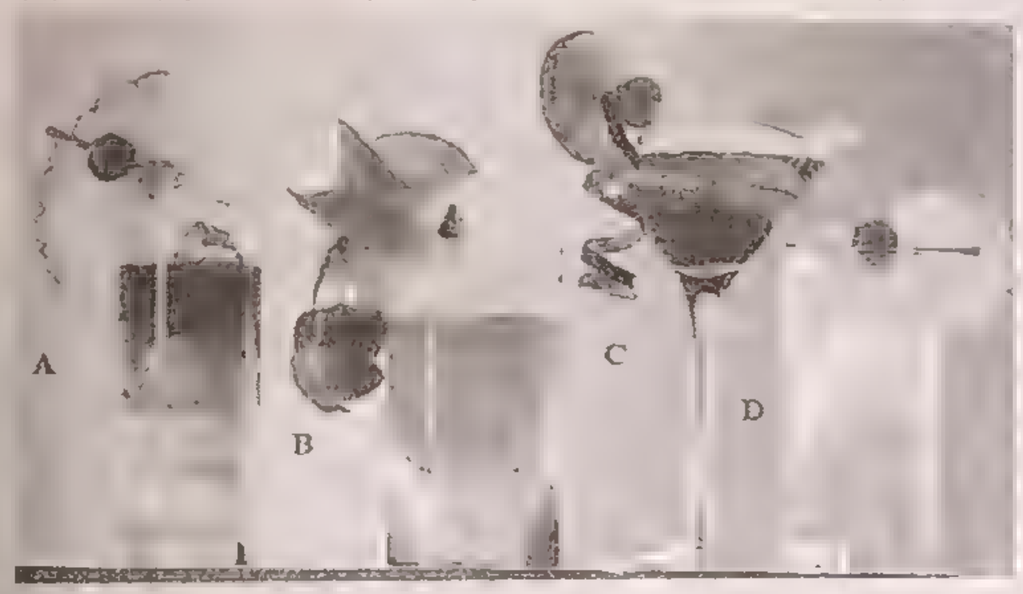
Возможен другой вариант: опустить край бокала в лимонный сок на нужную глубину, а затем в соль или сахар. После этого по бокалу надо слегка постучать, чтобы стряхнуть плохо прилипшие кристаллики соли или сахара.

Цветные каемки можно получить, если края бокалов опустить в ликер определенного цвета (например, в голубой кюрасо) а затем - в сахар. Можно сделать по-другому: сбрызнуть сахар цветным ликером, а затем опустить в него край бокала, смазанный лимоном.



Дольки из фруктов

Чтобы край бокала украсить дольками фруктов, разрежьте их до середины.



Кусочки фруктов

Кусочки или дольки фруктов нанизать на шпажки и поместить их на край бокала. Крупные шпажки вставить в бокалы.

Украшение напитков

A - Четверть кружочка ананаса и шпажка с двумя коктейльными вишенками.

B - Половинка апельсинового кружочка, спираль из цедры лайма и долька карамболя.

C - Долька и спираль из цедры лайма и коктейльная вишня.

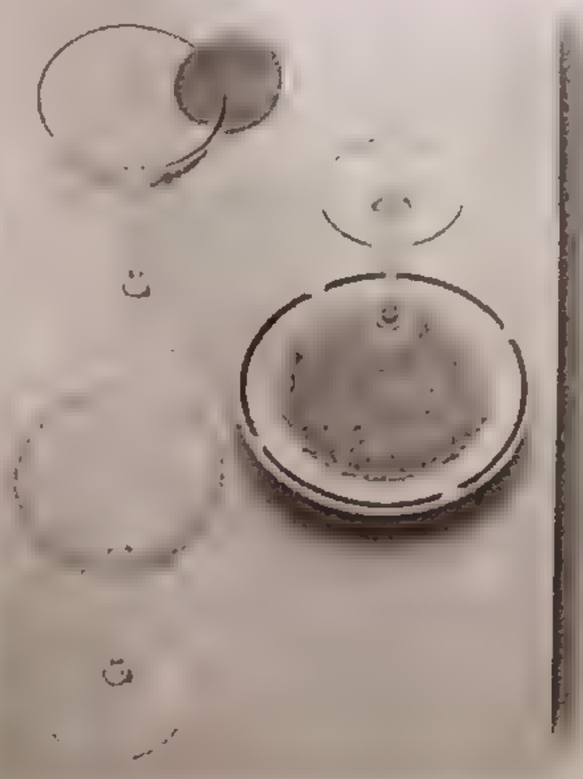
D - Коктейльная вишенка на шпажке и шестиугольник из лимона.

E - Долька лайма и веточка мяты.

F - Половина дольки апельсина, листок ананаса и спираль из апельсиновой цедры.

G - Четверть кружочка ананаса, коктейльная вишенка на шпажке и веточка мяты.

H - Долька дыни и цветок лилии.



Спираль из цедры

Для получения тонкой спирали из цедры цитрусовых снять ее с плода круговым движением с помощью желебочной овощечистки. Более широкая спираль получится, если ее срезать маленьким ножичком. Один конец спирали опускают в бокал. А другой - более длинный - оставляют снаружи или обвивают вокруг бокала.

Рыба во время жарки будет меньше разваливаться, если ее посолить за 10-15 минут до приготовления.

Правильное питание

В ЧЕМ ГОТОВИТЬ СОКИ?

В центробежной соковыжималке сок готовится очень быстро, а значит, меньше окисляется и теряет меньше витаминов. Поэтому такой сок более полезный, чем выжатый с помощью механического пресса. Лучше, если при изготовлении сок не соприкасается с металлом, поэтому отдавайте предпочтение соковыжималкам с пластмассовыми деталями. Очень часто именно такие соковыжималки входят в состав комбайнов.

Для дальнейшей консервации соки готовят в специальных соковарках или в обычных кастрюлях на пару. Готовый сок подогревают в течение 5 минут, но не кипятят, а потом горячим разливают в прогретые бутылки или банки (желательно до краев), закрывают крышками, стерилизуют в течение 20-30 минут при температуре 85 градусов и герметически закупоривают. Если соки будут храниться в достаточно прохладном месте, например в холодильнике, то можно обойтись и без стерилизации. Для соков многие хозяйки сохраняют стеклянные бутылки с завинчивающимися крышками, благо, сейчас множество напитков продается в такой посуде. Но если таких бутылок нет, то можно закупоривать обычные при помощи парафина, сургуча, пчелиного воска. А бутылки из-под шампанского прекрасно закрываются обычными детскими сосками.

Сухофрукты

ФРУКТОВЫЙ ГЕРБАРИЙ

Весной мы начинаем всерьез задумываться о дополнительной подкормке своего организма. Конечно, баночка с поливитаминами никогда не помешает, но ведь есть и натуральные средства, которые к тому же являются еще и настоящим лакомством. Это - сухофрукты.

О том, что сухофрукты - ценный продукт питания, люди знали еще в древности. Так, ежедневный рацион строителей пирамид включал пиво, чеснок и горстку фиников.

Пиво восполняло потерю жидкости, чеснок боролся с инфекцией, а высушенные плоды давали энергию, которой вполне хватало для выполнения тяжелой работы.

Тем не менее, именно сегодня сухофрукты переживают второе рождение. Потому что только теперь, когда забота о здоровье стала правилом хорошего тона, а наша любовь к сладкому так и не собирается никуда исчезать, для нас наконец-то открылись по-настоящему уникальные свойства этого волшебного лакомства.

НАТУРАЛЬНАЯ БИОДОБАВКА

Сухофрукты - абсолютно натуральный продукт, в котором нет красителей, стабилизаторов, эмульгаторов, нитритов и искусственных добавок. Фактически это те же фрукты, только без воды. Конечно, в процессе сушки часть витаминов неизбежно теряется, но только часть. В то время как ценные микроэлементы, такие как кальций, железо, натрий и магний, а также клетчатка и пектин, сохраняются в полном объеме. Поэтому сухофрукты - это настоящий природный концентрат полезных веществ. Так, например, всего 50 г сушеной вишни способны удовлетворить суточную потребность в кобальте, витамине В6 и магнии, а несколько плодов кураги - в калии и железе.

Съедая же в день по 5 штук чернослива, инжира, фиников или кураги, вы навсегда забудете о проблемах с кишечником: содержащиеся в них растительные волокна противодействуют запорам и регулируют работу желудочно-кишечного тракта.

Кроме того, уже через 10 дней такой диеты посвежеет лицо, укрепятся ногти и волосы, а все благодаря высокому содержанию в сухофруктах кальция. Однако употреблять их нужно умеренно.

Чтобы салат пах чесноком, им можно натереть салатницу.

О здоровье

ОВСЯНЫЙ ПИРОГ

Для всех групп крови.

Простое в приготовлении и полезное овсяное "печенье".

1 стакан белого сахара, 1 стакан коричневого сахара, 3/4 стакана легкого оливкового масла, 3 яичных белка, 2 столовых ложки воды, 1/2 стакана муки (из белой пшеницы), 1 чайная ложка разрыхлителя, 1 чайная ложка пищевой соды, 1 чайная ложка соли, 2 стакана овсяных хлопьев, 1 стакан изюма, 1 стакан шоколадной крошки, 1 стакан кураги (порезанной кусочками).

Разогрейте духовку до 170°С. Смешайте белый сахар с коричневым. В другой емкости (меньшего размера) перемешайте оливковое масло с яичными белками и водой, а затем соедините эту смесь с сахаром. В третьей емкости смешайте муку, разрыхлитель, соду и соль. Соедините с сахарной смесью. Добавьте овсяные хлопья и изюм (или любые другие сухофрукты и шоколадную крошку) и перемешайте. Смажьте противень оливковым маслом, края оберните пергаментом. Выложите тесто на противень ровным слоем и запекайте в течение 30-38 минут (плюс-минус несколько минут в зависимости от особенностей вашей духовки).

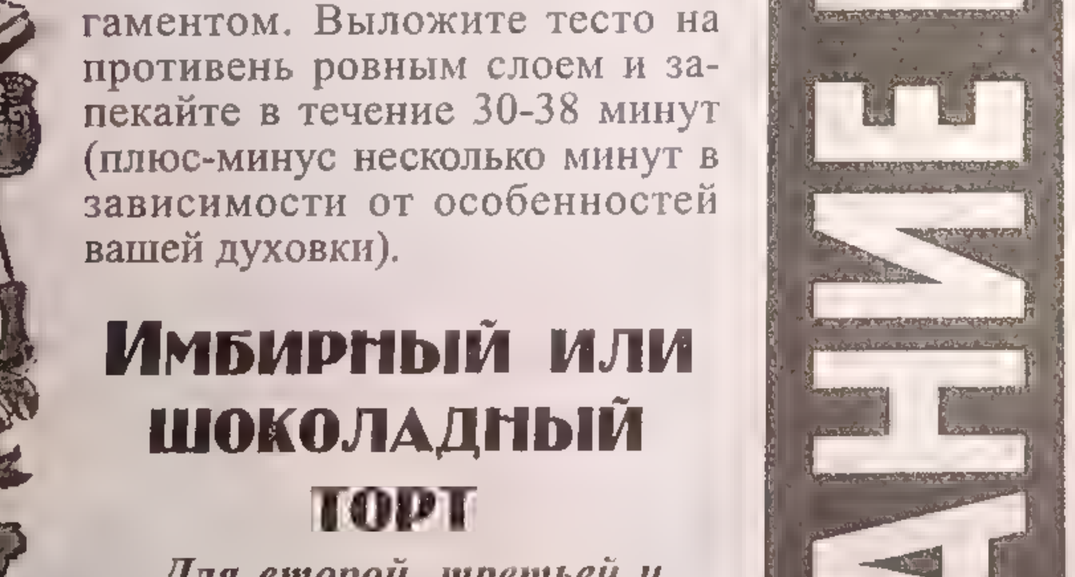
ИМБИРНЫЙ ИЛИ ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

Для второй, третьей и четвертой групп крови.

Для приготовления этого торта не требуются яйца, пшеничная мука и молоко.

25 г соевой муки, 50 г сахара (желательно нерафинированного (вместо сахара можно использовать мед или кленовый сироп), 1 1/2 чайной ложки сухого пектина, 2 чайных ложки с горкой сухого имбиря (или 25 г какао), 100 г дробленого коричневого риса, 20 г гороховой муки (вместо нее можно использовать каштановую муку), 25 г миндаля (или других орехов), 2 чайных ложки пищевой соды, 150 мл ананасового сока (если вместо сахара вы используете мед или кленовый сироп, следует несколько сократить количество сока), 1 яблоко (очистить от кожуры, порезать на части, извлечь семечки и потереть на терке), 2 столовых ложки топленого масла.

Тщательно все перемешайте. Смажьте противень маслом. Выпекайте 40-50 минут при температуре 200°С. Хранить в целлофановом пакете в холодильнике не более 2-3 дней. Можно заморозить.



НАПИТОК ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ С ЛАЙМОМ

Для второй, четвертой и третьей групп крови.

Способствует пищеварению.

1 литр свежезаваренного горячего зеленого чая, 1/4 стакана кленового сиропа (можно подсластить по вкусу), сок 2 лаймов с мякотью, щепотка корицы, щепотка эстрагона, щепотка имбиря.

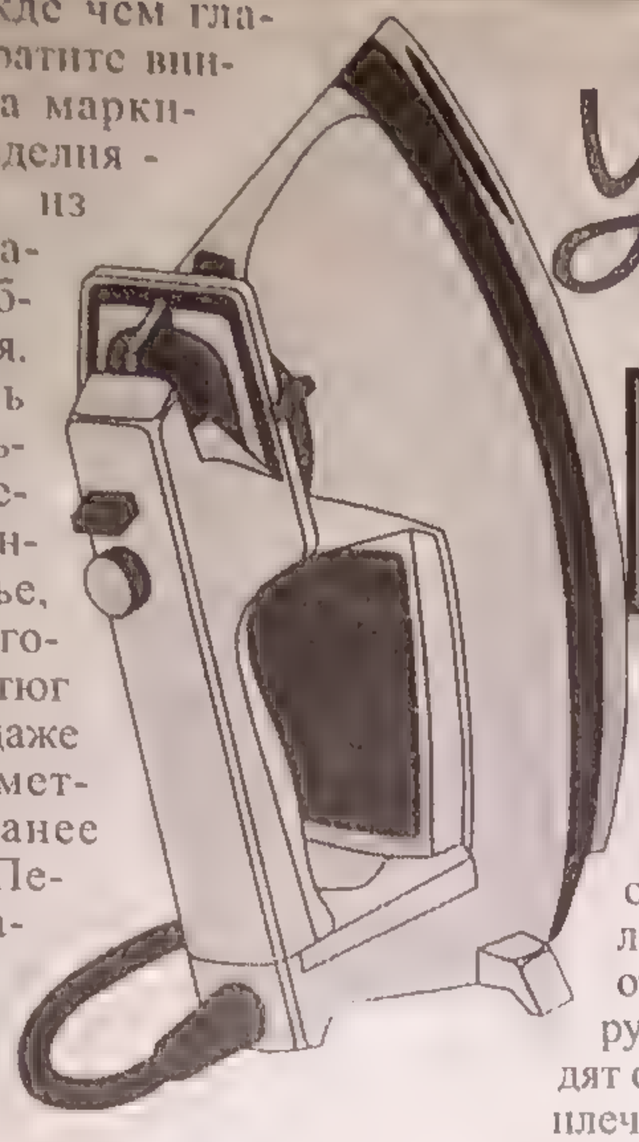
Влейте кленовый сироп в горячий чай, перемешайте. Затем добавьте специи и остальные ингредиенты. Полученную смесь поместите в морозильную камеру. Перед тем, как подать на стол, взбейте замороженный чай миксером или пропустите через соковыжималку. Разлейте по бокалам и украсьте кусочками лайма. Подходит к любому блюду, которое подается с прохладительным напитком.

ПО ГРУППАМ КРОВИ

Чтобы зеленый лук дольше сохранялся, его не нужно мыть.

Советы хозяйкам

Умеем ли мы ГЛАДИТЬ?



♦Прежде чем гладить, обратите внимание на маркировку изделия - многие из них гладить вообще нельзя. Гладить надо только свежевыстиранное белье, так как горячий утюг выявит даже едва заметные ранее пятна. Перед глаженьем надо зашить, заштопать все дырки: они имеют свойство расползаться под утюгом. Хлопчатобумажное и льняное белье перед глаженьем увлажняют, прямые вещи (простыни, скатерти) протягивают, сворачивают и оставляют так часа на два. Гладить их следует с лицевой стороны (места с вышивкой - с изнанки). Пересушенное белье гладится с трудом, и вид у него несвежий; в этом случае нужно положить на гладильную доску смоченную и отжатую простыню - гладить станет легче. Платье из хлопка можно прогладить очень быстро, если завернуть его на несколько минут в махровое полотенце, предварительно намоченное в горячей воде и хорошо выжатое.

♦Изделия из шерстяных и полушерстяных тканей гладят через увлажненную полотняную ткань и только с изнанки. Залосненные места отпаривают через влажную льняную тряпочку горячим утюгом.

♦Шелк гладят умеренно горячим утюгом с изнанки. Лучше не брызгать его водой - от неравномерной влажности образуются сборки и сгибы.

♦Волан сначала гладят по краю, а затем отутюживают всю сборку. Косой крой нужно гладить по нити ткани, чтобы вещь не деформировалась. Подкладочные ткани (сатин, саржу и др.), крепы и ткани с выпуклым рисунком гладят сухими.

♦ Мужскую сорочку начинают гладить с воротника: сначала с изнанки, от углов к середине, затем с лицевой стороны. Потом отутюживают кокетку и вокруг воротника. Манжеты гладят от краев к центру, рукава - от плеча к манжетам. Спинку складывают вдвое и отутюживают по очереди обе стороны. Затем разглаживают изнутри складки, спереди планку между пуговицами (через тряпку, чтобы пуговицы не продавливались), верхнюю планку с петлями и, наконец, весь перед.

♦В блузках сначала отутюживают воротник, борта и рукава, затем - полочки и спинку.

♦Брюки гладят через влажную хлопчатобумажную ткань. Отутюжив пояс и верхнюю часть брюк, их нужно положить во всю длину на гладильную доску и отогнуть одну половину. Сначала гладят места колен, чтобы они слегка "втянулись", затем складывают брюки боковыми швами и тщательно заглаживают переднюю и заднюю складки по всей длине. То же самое следует проделать и на второй половине. После этого обе половины надо сложить вместе и еще раз прогладить. "Стрелка" на брюках будет дольше держаться, если сначала прогладить брюки через ткань, смоченную слабым раствором уксуса, а потом, когда брюки будут совсем сухими, вновь провести утюгом, на этот раз через толстую и влажную бумагу.

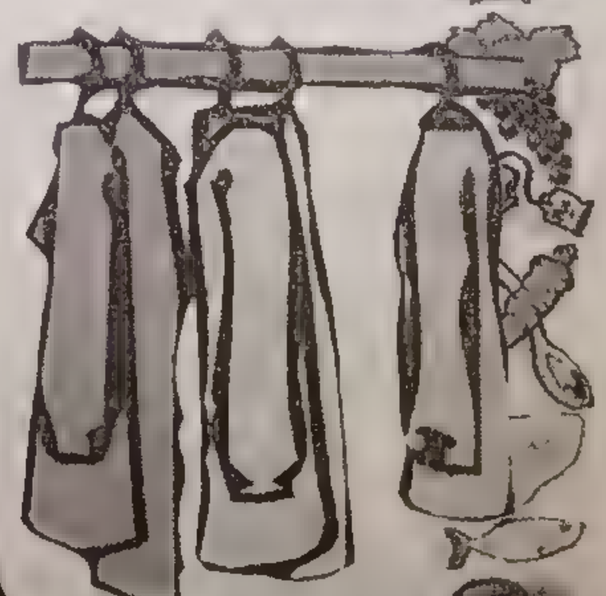
♦Трикотажную одежду гладят без нажима на ткань, слегка пропаривая.

♦Вещи из объемной пряжи утюжить нельзя, так как возможна потеря рельефности рисунка.

♦Изделия из полиакрилонитрильного волокна гладят касательными движениями утюга через слегка увлажненную хлопчатобумажную ткань во избежание деформации и растягивания.

♦Вельвет и различные ворсовые ткани надо подглаживать увлажненными с изнанки на мягкой подстилке, не допуская сильного нажима на ткань, чтобы не нарушить рельефность рисунка.

♦Изделия из бархата, плюша, искусственной замши гладить утюгом не рекомендуется. Лицевую сторону ворсовой ткани можно слегка обработать мягкой щеткой по направлению ворса.



Трикотажную одежду гладят без нажима на ткань, слегка пропаривая.

Кулинарный гороскоп

У Вас могут возникнуть трудности в общении с чиновниками, занимающими самые низкие должности в государственных учреждениях. Не предоставляйте им возможность вывести Вас из себя. Сохраняя спокойствие, Вы гораздо быстрее поколеблите их незыблемую уверенность в своей правоте. К середине месяца Вам предстоит испытать необоснованные муки ревности.

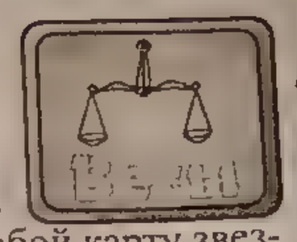
Постарайтесь трезво оценить все те неожиданные деловые контакты, которые у Вас возникнут. Если Вы поймете, что ничего интересного в практической области Вас не ожидает, переведите все знакомства в область виртуальную. Отказ от бессмысленных действий поможет Вам повысить уровень Вашей жизни. Если по утрам Вы пьете только черный кофе, то Вам следует срочно добавить в свое меню фруктовый сок.

Многочисленные поездки на деловые переговоры вызовут, в конце концов, недовольство не только Вашего начальства, но и некоторых членов Вашей семьи. Постарайтесь сократить их до минимума. Приглашайте партнеров к себе в офис и не угощайте ничем, кроме зеленого чая и пресных сухариков. Пересмотрите свои отношения с близкими. С целью сглаживания внутренних конфликтов, затейте дома грандиозную уборку.

Если Вас уже одолевают грандиозные идеи, то не спешите их озвучивать любому и каждому. Пусть Ваши мысли и действия до поры до времени носят скрытный характер. Если Ваши новости так и просятся на кончик языка, смешайте некрепкий коктейль, который следует медленно тянуть через соломинку до тех пор, пока лишние слова не будут проглочены вместе с коктейлем.

Используйте опыт предыдущих связей на свое благо, активно налаживайте контакты с теми партнерами, с которыми Вам в будущем можно будет заключить выгодные сделки. В деловых поездках Вас ждут романтические приключения, но только в том случае, если Вы будете расположены к некоторому послаблению в своем расписании. Эти знакомства могут вызвать и кардинальные перемены в Вашей личной жизни.

Совершенно неожиданно на Вас может свалиться в ближайшее время мешочек с приличной суммой денег. Для того чтобы он не проследовал мимо, не прозевайте некое предложение, которое на первый взгляд будет выглядеть малообещающим. Но помните: кто не рискует, тот не только не пьет шампанское. Если же Вы не относите себя к любителям рискованных игр, то бокал шампанского Вам не повредит в любом случае.



С появлением тепла Весы придут в движение. Вам захочется заново испытать многие удовольствия, Ваш нос уже чует ветер свободы. Если Вы планируете отправиться в путешествие, не забудьте взять с собой карту звездного неба: кто знает, куда занесет Вас судьба. Если Вы намерены произвести переустройство собственного дома, запаситесь заранее продуктами.

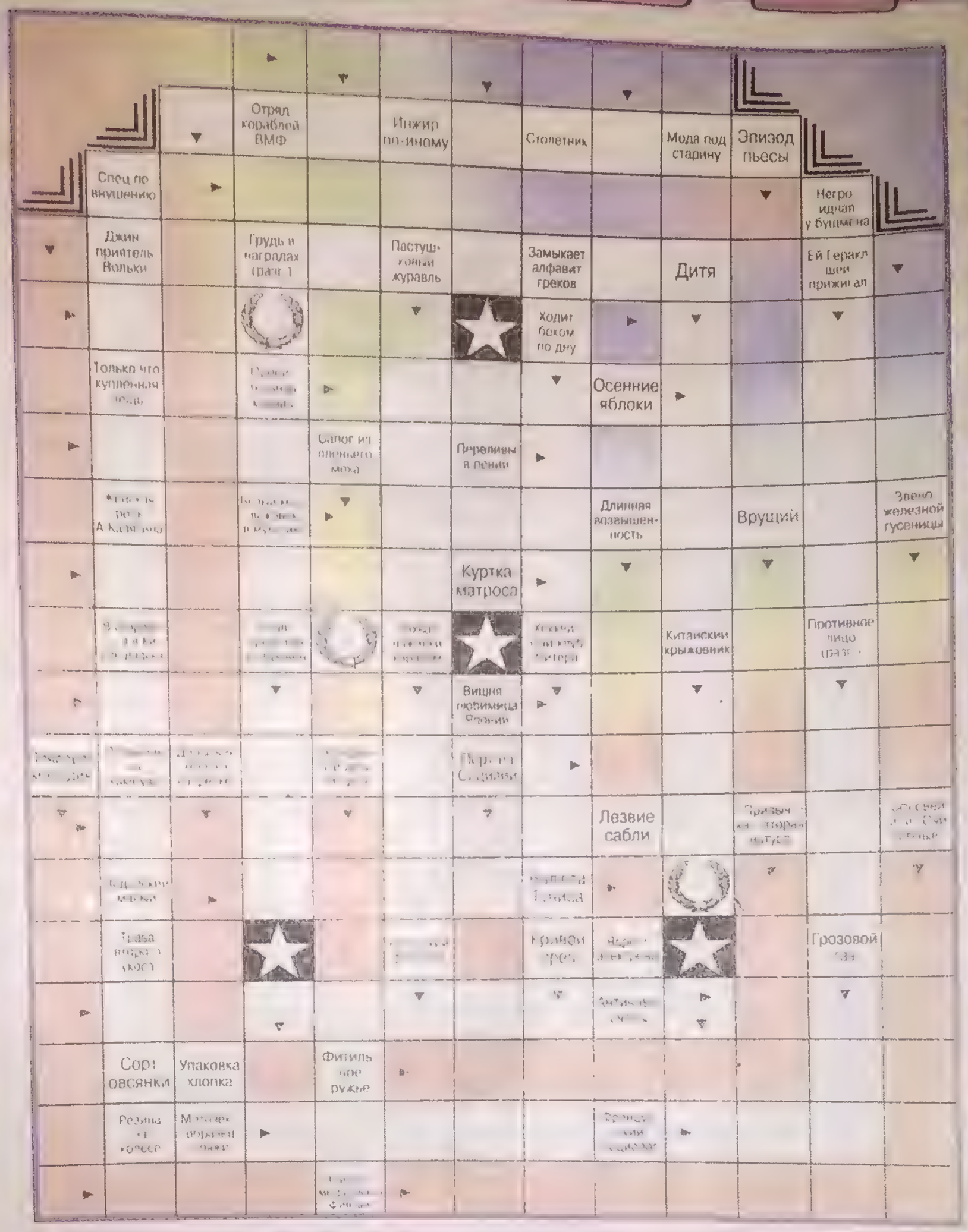
Вас начнут одолевать идеи по переустройству и улучшению собственной жизни. В этом благородном деле Вы проявите невиданную раньше предприимчивость. Избегайте конфликтных ситуаций, не забывайте о том, что многие недоразумения очень легко разрешаются с помощью сытного обеда или изысканного ужина. Если Ваши реформы, тем не менее, покажутся Вам несостоятельными, то в конце месяца у Вас появится шанс все переиграть. Но испытаете ли Вы при этом чувство глубокого удовлетворения?!

Вам будет казаться, что Ваш шеф предъявляет к Вам слишком завышенные требования. Постарайтесь заранее привести в порядок те дела, которые выглядят незавершенными для того, чтобы никто не мог застать Вас врасплох. Если у Вас появятся новые знакомые, не раскрывайте перед ними свои тайны. К концу месяца старайтесь избегать физических нагрузок и долгих переговоров по телефону.

В ближайшее время Вам придется пересмотреть свои отношения с человеком, который Вас в последнее время очень интересует. Не забывайте о том, что более близкие отношения накладывают на вас обоих гораздо большую ответственность. Отказ же от какой-либо ответственности может вызвать к Вам негативное отношение.

Водолеям может оказаться полезным несколько умерить свою активность. Если у Вас сорвутся какие-нибудь поездки, запланированные раньше, то не стоит огорчаться: все что ни делается, делается к лучшему. В то же время, Вы можете утешить себя тем, что к концу месяца резко повысится вероятность знакомства с очень интересными людьми, от которых в будущем будет зависеть Ваш профессиональный успех.

Финансы, финансы! Как зависит от них наше настроение! А вот количество денежных знаков, которые могут попасть к Вам в руки (или на счет в банке) зависит от того, насколько грамотно Вы поведете себя в нужный момент. К середине месяца есть смысл изящно намекнуть своему начальству, что Ваши обязанности уже давно вышли за пределы Вашей зарплаты.



Сканворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»

Электронные письма можете направлять по адресу: moja-kuhnya@bk.ru

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, комн. 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5.
Подписной индекс 15955
Тел.: (8342) 24-27-49, 24-81-90

E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»: г. Пенза, 440052, ул. Гоголя 51/53.

Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Заказ 1111 Тираж 33300
Дата выпуска номера 22.03.2001 г. *Цена свободная*
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-15859
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс"
Тел. (8-834) 24-45-46.

В газете использованы материалы поисковых систем Интернета. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материала.

ТРИ БЛЮДА ИЗ ОДНОЙ КУРИЦЫ С.6

Моя кухня

Тираж 34000

№12(104)

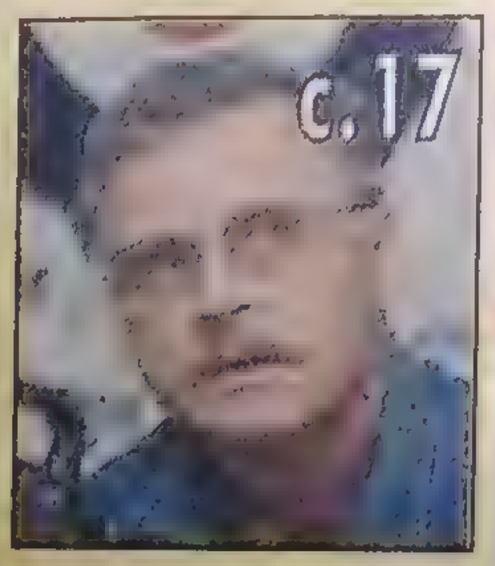
Фотосалат с курицей
с.8

Приправы из чеснока
с.15

Знакомство с лимоном и молоком
с.29

Гороскоп, сканворд, анекдоты

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ



с.17

Сергей Николенко: «Кедровая настойка»

Читайте в номере:

ЗАКУСКИ

Зелень быстрого приготовления с.10
Картофельные лепешки с.10
Морковь, жаренная в масле с.10
Рулет из свежей капусты с.10
Паштет по-крестьянски с.19
Бутерброды к ужину с.21
Сырные палочки с.21
Постные салаты с.26

НА ПЕРВОЕ

Морковный суп с.11
Домашний томатный суп с.11
Пряный томатный суп с.14
Мясной бульон с клецками из ветчины с.21
Мясной бульон с омлетом с.21
Мясной бульон с сырным печеньем с.21

НА ВТОРОЕ

Лосось с рисом с.11
Гуляш из птицы с.14
Жареная капуста с укропом с.14
Говядина со сладким перцем с.14
Грудинка по-кассельски с.14
Жаркое из кабана в маринаде с.18
Жаркое из телятины с соусом с.18
Свиное жаркое «Флорида» с.18
Рис с овощами с.18
Венгерский гуляш с.19
Спагетти с овощами с.19
Изысканный рис по-китайски с.19
Блюдо с овощами с.21

НА СЛАДКОЕ (ВЫПЕЧКА)

Пышки творожные с.11
Булочки из сладкого дрожжевого теста с.12
Творожные блины с.12
Пампушки из картофеля с творогом с.12
Жареные булочки с вишнями с.12
Блины с ветчиной с.12
Десерт из бананов с.13
Десерт с грушами с.13
Ореховые конфеты с.13
Апельсиновые дольки с йогуртом с.13
Шоколадные шарики с.13
Парфе и щербеты с.16
Кексы с грецкими орехами с.24
Ореховые пирожные с нежной глазурью с.24
Пряники-медальоны с.24
Яблочный пирог с.26

НАПИТКИ

Кедровая настойка с.17
Глинтвейн с.19
Чайный флип с.27

Музей ШОКОЛАДА

В Покрове (Владимирская область) откроется музей шоколада, в котором представлена вся история этого лакомства. С инициативой создания необычного для Владимирской области музея выступила фабрика «Крафт Фудс Рус» - один из крупнейших производителей шоколада в России.

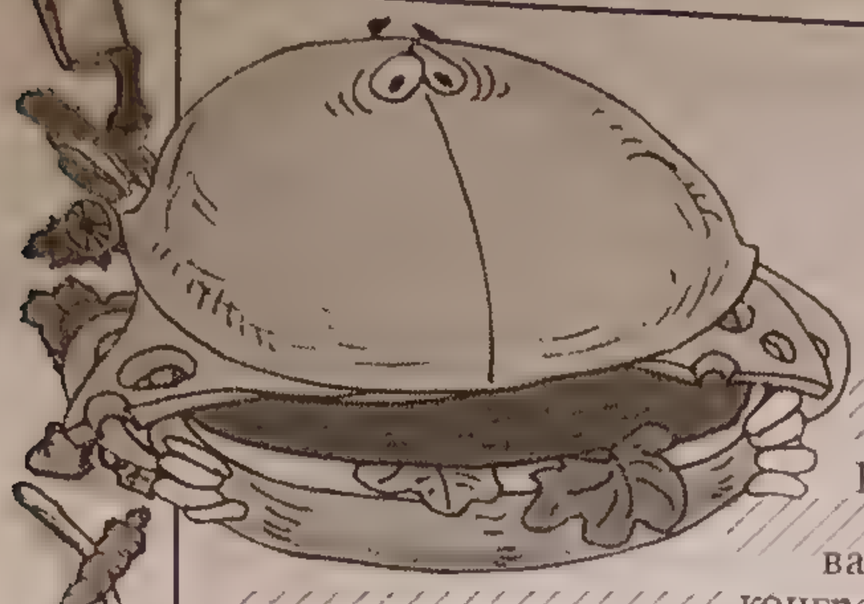
В прошлом году проект «Музей шоколада» стал победителем конкурса новых туристских музейных программ и экспозиций, проводимым комитетом по физической культуре, спорту и туризму администрации Владимирской области.

В планах проекта увеличить число экспонатов и открыть при музее кафе «Шоколадница», где каждому туристу будут предлагать чай, кофе и продукцию местной шоколадной фабрики.

По словам директора покровского краеведческого музея Лидии Колосовой, музей позволит привлекать в город больше туристов.

Поскольку Покров находится примерно на середине пути от Москвы до Владимира, в музее могли бы останавливаться автобусные экскурсии.

Первую минуту обжаривания котлет огонь должен быть сильный. Чтобы корочка схватилась и не дала бы соку вытечь.



"Билль о чизбургерах"

Палата представителей США приняла закон, который запрещает преследование в судебном порядке производителей продуктов, вызывающих ожирение, сообщает Би-би-си.

Закон, за который проголосовало подавляющее большинство конгрессменов, уже получил прозвище "билля о чизбургерах". Закон запрещает "пустяковые" дела в отношении производителей, дистрибьюторов и продавцов еды и безалкогольных напитков на том основании, что эти продукты привели к ожирению. Глава Палаты представителей Деннис Хастерт заявил, что потребители должны понять, что не имеют права обвинять других в последствиях их собственных действий. Противники закона утверждают, что документ ясно даст понять пищевой промышленности, что ей не стоит беспокоиться по поводу здоровья нации.

Голосование состоялось на следующий день после того, как представители Министерства здравоохранения США заявили, что ожирение вскоре может даже обогнать курение в качестве причины преждевременной смерти. Принятый Палатой представителей закон получил поддержку со стороны Белого дома. Однако документ еще должен быть одобрен сенатом, который в прошлом не раз выступал против мер, защищающих тот или иной сектор промышленности от преследования в судебном порядке.

"Фастфуд" ограничили

На узкий ассортиментный перечень переведены палатки быстрой еды в столице. Отныне продавцы, стряпающие на глазах у покупателей кушанье, имеют в распоряжении меню максимум из 15 блюд.

Как сообщили в Моссанэпиднадзоре, после очередного отбора проб еды быстрого приготовления специалисты пришли к выводу, что повара в таких торговых точках не способны качественно приготовить большое количество разносолов. Из 1,5 тысячи осмотренных образцов овощного наполнителя для той же шаурмы 70% оказались с кишечной палочкой, пишет "МК".

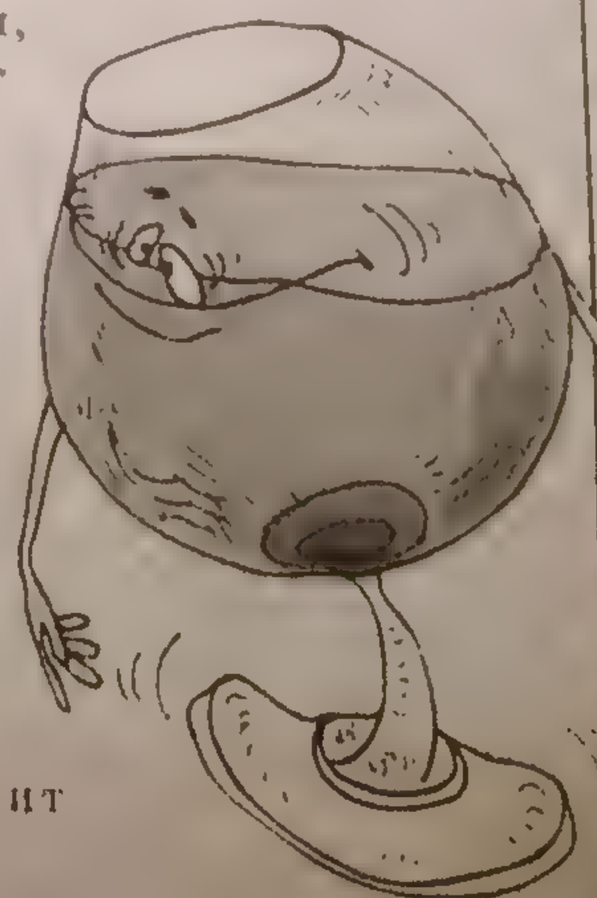
Причина жуткой антисанитарии не только в нерадивости кулинаров, но и в том, что на небольшой территории владельцы палаток стараются развернуть целые рестораны, хотя технические возможности не позволяют им так поступать. Поэтому решено установить "потолок" для всех торговых точек быстрого питания меню из 15 наименований. Однако какие именно блюда и сколько их может предложить каждая конкретная палатка, будет решаться индивидуально. Недаром многие точки, где готовились шаурма и чебуреки, теперь получили разрешение только на жарку сосисок. Что касается объектов, торгующих фасованной продукцией, их ограничения на ассортимент товара не коснулись.

Чистого виски не бывает

Компания Diageo вынуждена признать, что против традиции не пойдешь. Она отзывает представленный недавно "чистосолодовый виски", выпущенный под маркой известного на весь мир напитка "Карду".

Есть два основных типа шотландского виски - односолодовый и смешанный. Несмотря на то, что смешивание виски - высокое искусство и в мире есть несколько знаменитых виски второго типа, именно односолодовый виски стал символом Шотландии. Как правило, его производят на одноименных винокуренных заводах, каждый из которых специализируется только на одном-двух сортах. Стоимость некоторых сортов поистине астрономическая.

И вот не так давно Diageo покусилась, по мнению знатоков, на святое. Односолодовый сорт "Карду" традиционно был нацелен на достаточно обеспеченных любителей виски, способных выложить по 40-60 долларов за бутылку напитка. В конце прошлого года Diageo решила продавать в фирменной бутылке и под маркой "Карду" смешанный виски. Полученному продукту присвоили эпитет "чистосолодовый". Особого смысла в этом обозначении не было, но таким образом фирма надеялась убить двух зайцев: удешевить производство и сохранить потребительский интерес. Этот малозаметный на первый взгляд маневр вызвал бурю негодования в Ассоциации шотландского виски, объединяющего ведущих изготовителей "огненной воды". Другие фирмы и винокуренные заводы заявили, что термин, придуманный Diageo, неточен и может сбить потребителей с толку, а то и вовсе подкосит рынок.



Рецепты читателей

Банановое карри

Это суперэкзотическое блюдо. Осторожно со специями!

Владимир Сотников, г. Пенза

Приправа "Карри индийский" - 1 ст. л., сливочное масло - 2 ст. л., мелко нарезанный лук - 2 ст. л., мука - 40 г, молотый кайенский перец - на кончике ножа, молоко - 2 стакана, соль - 1 ч. л., бананы недозрелые - 7 шт.

В кастрюле растопите масло, потушите в нем лук. Не давая обжариться. Приготовьте пасту из небольшого количества молока, приправы "Карри индийский", соли, кайенского перца и муки. Добавьте к луку, тщательно перемешайте и тушите смесь на небольшом огне 10 минут. Влейте оставшееся молоко тонкой струйкой, хорошо перемешивая. Доведите до кипения. Нарежьте тонкими ломтиками бананы, добавьте их в соус и доведите до мягкости. Подавать как гарнир к рису.

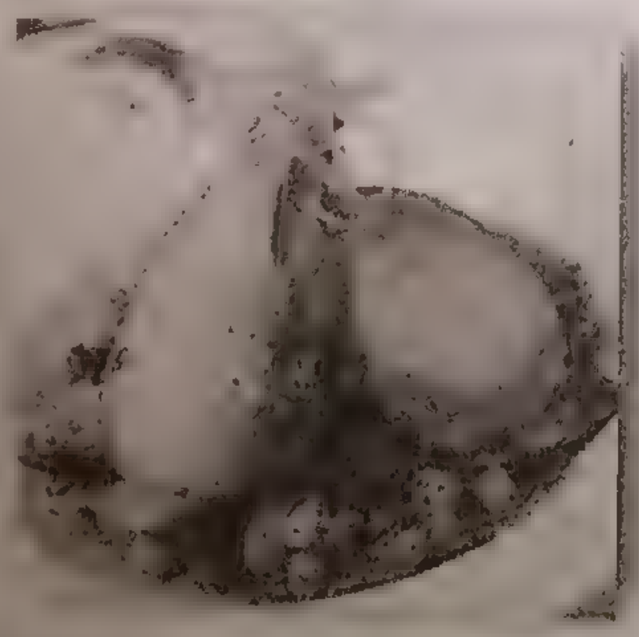
Баранина по-абхазски

Это блюдо из разряда сложных. А также для тех, кто в курсе, что такое сальник и барбарис.

Инна Мечникова, г. Москва

Приправа "Аджика жгучая" - 1 ч. л., баранина (мякоть) - 500 г, сальник - 500 г, лук репчатый - 2-3 шт., барбарис - 50 г, петрушка (зелень), укроп - по 3-4 веточки, соль - по вкусу.

Мякоть баранины очистить от пленки, промыть, нарезать кусочками и вместе с репчатым луком пропустить 2 раза через мясорубку, добавить аджику, сок барбариса, соль, мелко нарезанную зелень. Фарш вымешать и поставить на холод. Затем сформовать из него небольшие котлеты, завернуть их в сальник, выложить на смазанную маслом сковороду и обжарить в духовке. Подать на стол с любым из плодово-ягодных соусов.



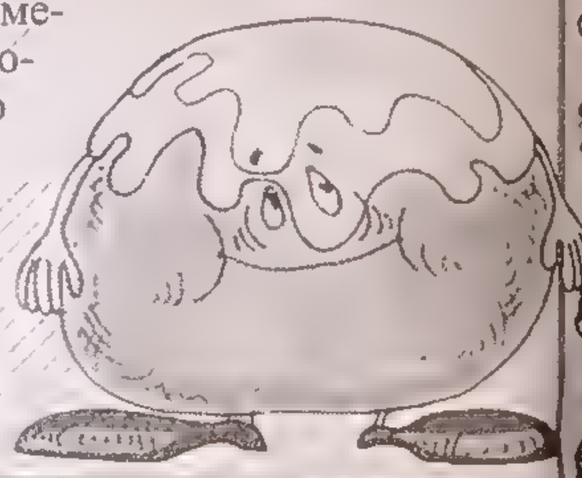
Фруктовые бабки

Яблочную бабку можно готовить в любое время года, а вот с вишневой нужно будет подождать до лета. Бабки следует готовить не раньше, чем за полчаса до еды - в остывшем виде они невкусны.

Дарья Алептова, г. Пермь

Для яблочной бабки: 500 г яблок, полстакана сметаны, 3 яйца, 4-5 столовых ложки сахара, 2,5 столовых ложки муки, 1 чайная ложка молотой корицы. Для вишневой бабки: 500 г вишни, полстакана сметаны, 5 яиц, 6 столовых ложке сахара, 0,75 стакана муки, 1 чайная ложка корицы или бадьяна.

Сахар растереть с яичными желтками и сметаной и постепенно прибавлять муку. Приготовить пюре из фруктов или ягод: натереть на терке или протереть сквозь сито, для яблочной бабки половину яблок трут на терке, другую половину нарезают мелкими кубиками без кожицы. Заправить пюре молотыми пряностями. Смешать обе массы, прибавить к этой смеси взбитые белки. Поместить полученную массу в жестяную форму, смазанную маслом и обсыпанную мукой, и выпечь в духовке на небольшом огне примерно в течение часа.



"Кальмаровая картошечка"

Не все покупают кальмаров, но советую познакомиться с ними вот таким приятным способом.

Ирина Зайцева, г. Самара

Картофель 6-7 шт., кальмары 3-4 шт., лук 2 шт., майонез 1 пакет (250 г), сыр 100 г, соль, перец по вкусу, немного мускатного ореха и имбиря, шафрана, эстрагона, душистого перца.

Подготовить поднос, смазать любым жиром (лучше оливковым маслом). Картошку порезать полосками 0,5мм х 1,5см х 4см. Кальмары очистить (для удобства обдать их кипятком, а только потом чистить) и нарезать полосками, как и картошку. Лук порезать длинными тонкими долечками. Сыр натереть на крупной терке. В поднос все положить слоями.

Слой картошки (посолить, поперчить, добавить специи), промазать майонезом. Слой лука, майонез и специи. Слой кальмаров, перемешанных с сыром, майонезом (посолить, поперчить , добавить специи). Слой лука, майонез и специи. Слой картошки (посолить, поперчить, добавить специи), промазать майонезом. Добавить немного воды, смешанной с молоком (чтобы вода доходила в подносе до слоя кальмаров). Все это поставить в духовку или микроволновку. Температура должна быть под 200 градусов. Вынимать минут через 20-30 (картофель сверху должен быть готов). Приятного аппетита!

Свое мнение о газете вы можете высказать в любое удобное для вас время по ***речевому почтовому ящику****, номер которого* ***38-72-31*** *(для иногородних - код г. Саранска 834-2).*

На первое

У каждой хозяйки свой суп

Картофельный суп-пюре

Приправа "К любимым блюдам" - 1 ст. л. Вода - 1 л, картофель средней величины (около 500 г) - 5 шт., сливочное масло - 125 г, лимон - 1 шт.

Воду вскипятить в кастрюле с широким дном. За это время картофель нужно вымыть, очистить его от кожицы, вымыть снова и оставить в посуде с холодной водой. Как только вода в кастрюле закипит, добавить приправу "К любимым блюдам" и половину масла, указанного в рецепте. Картофелины вымыть по одной и тереть на крупной терке прямо в кипяток. Перемешать, варить на слабом огне около 30 минут, часто помешивая. В конце варки добавить оставшееся масло. Подавать на стол с лимоном, а так же молотый перец и гренки - по вкусу. Украсить небольшим количеством зелени.

Каурма-бозбаш

Баранина - 163 г, жир бараний - 20 г, лук репчатый - 72 г, картофель - 100 г, каштаны - 50 г, алыча свежая - 20 г или сушеная - 10 г, кинза - 10 г, шафран - 0,1 г, перец - 0,1 г.

Баранину нарезают кусочками по 30-35 г, перчат, солят, обжаривают с нарезанным кубиками луком на бараньем жире. Все это заливают бульоном и варят. За 30 мин. до готовности добавляют картофель, очищенные каштаны и алычу. Перед подачей на стол кладут настой шафрана и посыпают сверху зеленью. В летнее время взамен шафрана и алычи берут 50 г красных помидоров.

Пивной суп

2 л пива (желательно пастеризованного) довести до кипения, но не кипятить. Поджарить на большом количестве масла свиной жир, кусочки сосисок, кусочки серого хлеба. Отделить сухарики, спрыснуть водой и посыпать приправами. Пожарить еще. Убрать. В этом же масле пожарить кусочки картофеля до хруста. Как пиво начнет остывать, высыпать туда смесь (добавив трав). Сухарики положить в миску и закусывать. Все.

Похлебка а-ля быстро

Грамм 400 свинины (не очень постной, но и не жирной) нарезаем кусочками примерно см по 2-3. 1 луковицу режем полукольцами и обжариваем с мясом в 1 столовой ложке растительного масла минут 5 на сильном огне. Перекладываем мясо с луком в кастрюлю и добавляем 1 банку зеленого консервированного горошка, 1 банку консервированной кукурузы, 1 банку консервированной фасоли (без томата), специи, соль, 1 банку (200 г) сметаны. Тушим все это на медленном огне минут 30-40 (до готовности мяса). При подаче на стол - украшаем зеленью.

Суп куриный по-индийски

Мясо цыпленка - 100 г, лук репчатый - 1/2 луковицы, масло сливочное - 1 ч.л., семена кинзы - 1/2 ч.л., перец острый красный - 1/2 стручка, имбирь, куркума, соль - по вкусу.

Мясо цыпленка рубят на кусочки массой 20-25 г, заливают водой, солят, доводят до кипения, снимают излишний жир и варят до готовности. Острый стручковый перец, семена кориандра, куркуму, имбирь тщательно растирают, смешивают с небольшим количеством воды до консистенции густой сметаны. Лук мелко нарезают, слегка пассеруют на масле. Приготовленную массу из пряностей разводят куриным бульоном и доводят до кипения. Мясо цыпленка и лук кладут в суповую миску и заливают бульоном. Отдельно подают рассыпчатый рис. Суп должен быть не очень жирным и довольно острым.

Суп овощной в горшочке

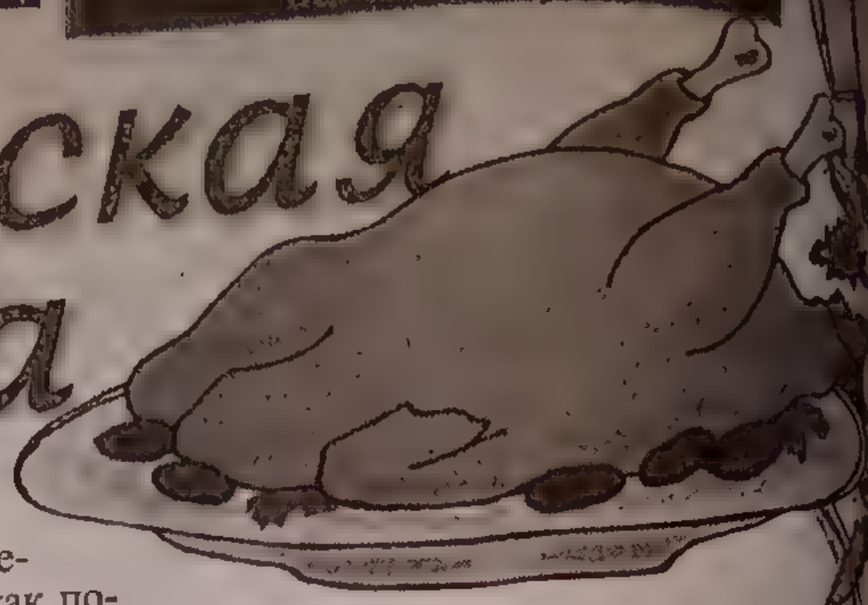
Бульон мясной - 400 г, цыпленок - 70 г, морковь - 30 г, репа - 20 г, лук-порей - 15 г, сельдерей - 10 г, капуста савойская - 60 г, масло сливочное - 5 г, гренки - 20 г.

В горшочек положить кусок сырого цыпленка, нарезанные дольками морковь, репу, лук-порей, сельдерей, савойскую капусту, предварительно ошпаренную. Горшочек с овощами залить горячим прозрачным мясным бульоном, добавить растопленное сливочное масло (без отстоя), закрыть посуду крышкой и поставить в жарочный шкаф на 35-45 минут. Подать суп в закрытом горшочке. Отдельно подать гренки из пшеничного хлеба, нарезанного мелкими ломтиками.

Свежесть мороженой рыбы можно определить, если воткнуть в толщу ее мяса разогретый в кипятке нож, а затем понюхать его.

На второе

Советская курица



В советское время эта птичка была основной едой для миллионов россиян, причем, готовили ее, в основном, по трем кулинарным рецептам, которые и сегодня выручают на кухнях начинающих хозяек.

Очень просто было сделать куриную отбивную. Для этого куриную грудку нужно совсем немного отбить деревянным молотком, посолить и поперчить. Затем обмакнуть грудку в смесь яйца и воды, обвалять в молотых сухарях и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета. Жарить такую отбивную нужно не больше 10 минут, иначе она пересыхает и делается жесткой.

Куриные рулетики делать не сложнее, только отбить мясо нужно посильнее с обеих сторон, чтобы площадь мяса стала намного больше. Для начинки подойдет и пережаренный лук с рубленым яйцом, и зелень укропа, петрушки и сельдерея, и грибы с отварным рисом. Выбранный фарш нужно тонким слоем выложить на отбивную и закатать ее в трубочку. Чтобы все это не развалилось, рулетик нужно обвязать несколько раз ниткой, потом так же обмакнуть в яйцо с водой, обвалять в сухарях и обжарить на сковороде. Когда рулетики обжарятся до красивой корочки, газ под сковородой надо убавить и потушить их под крышкой еще минут 15. Перед тем, как подать блюдо стол, нитки лучше удалить самой, чтобы в них не запуталась вся ваша семья.

Из куриных крылышек делали (без особой возни) бесподобную вкуснятину. Собирали их обычно с нескольких куриц. Для этого рецепта был нужен майонез, который тогда был дефицитом, и его берегли исключительно для салатов. Но для жареных крылышек пары столовых ложек было не жалко. Целые крылышки натирали солью и майонезом и на 2-5 часов оставляли мариноваться. После этого крылышки укладывали в сковороду и ставили в духовку. Жарятся они примерно полчаса, только надо не забывать и иногда поливать их растопленным жирком, чтобы они не пересыхали, и переворачивать, чтобы не подгорали. Вместо майонеза можно использовать смесь горчицы со сметаной. А можно и одной горчицей натереть.

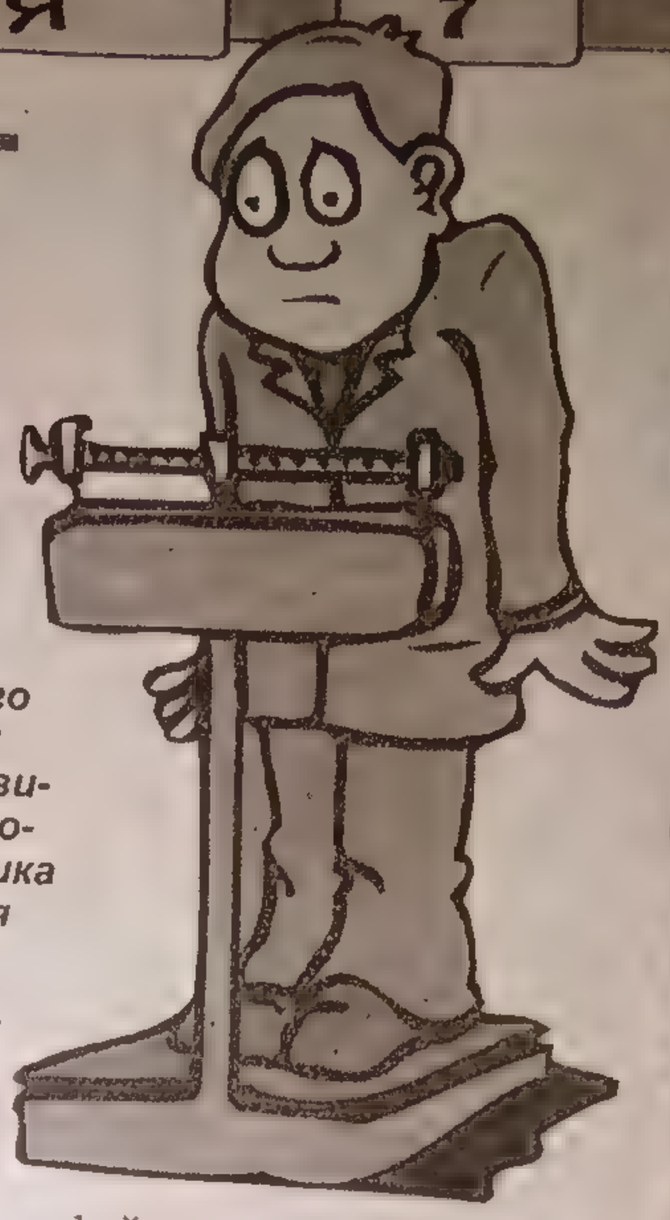
Русский "НАПОЛЕОН"

Начните с того, что разведите в стакане молока 30 г обычных мягких дрожжей или чайную ложку сухих, добавьте туда столовую ложку сахарного песка и поставьте в теплое место. А тем временем в большой миске порубите сечкой или ножом 250 г охлажденного маргарина с тремя стаканами муки. Затем туда же вбейте одно яйцо и опять, как Чапаев, все порубите, а потом влейте туда молоко с дрожжами. Добавьте еще муки и быстро замесите не очень крутое тесто. Дело в том, что тесто не должно сильно нагреваться от ваших рук и маргарин не должен совсем расплавиться. Положите тесто в миску, накройте целлофаном и поставьте в холодильник на 2-3 часа, там оно немножко подойдет и чуть-чуть увеличится в размерах. Тесто больше не вымешивать, иначе нарушается слойка. Чем тоньше будут ваши коржи и чем их будет больше, тем вкусней получится торт. Вначале тесто раскатываете на столе, затем переносите его на чуть смазанный маслом противень и на нем уже рукой растягиваете и подрезаете ножом там, где это надо. Форму коржу придавайте сразу, иначе, когда он испечется, вы его подравнять не сможете - он получается очень хрупким. Сделайте ножом на тесте с десяток насечек, чтобы корж не вздувался. И в духовку! Температура выпекания около 220 градусов, печется довольно быстро, издавая удивительный запах (а вроде и пахнуть-то особенно нечему). Корж по цвету должен быть золотисто-желтовато-коричневатый, а на ощупь напоминать картонку. А вот теперь эти картонки нужно сложить стопочкой и каждый при этом промазать масляным кремом. Для крема возьмите 350 г масла и банку сгущенки. Сгущенку в масло вливайте понемножку и тщательно вымешивайте деревянной ложкой, пока не загустеет. В конце можно добавить ванилин. Верхний слой смажьте кремом и посыпьте крошкой, для этого мелко разотрите в ладошках один корж. Торт перед употреблением должен часов шесть постоять на столе, а потом часа два отдохнуть в холодильнике.

Елена ВИНОГРАДОВА

Диеты

ДИЕТА при ожирении

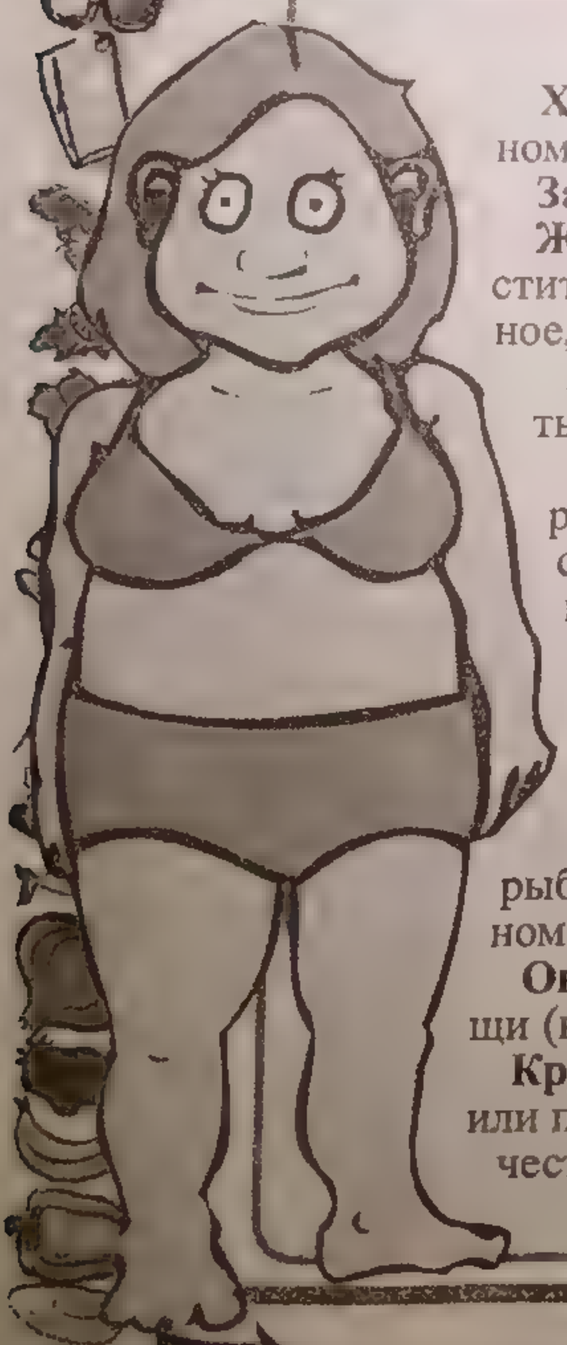


Не секрет, что немало людей страдает от избыточного веса. Это проявляется не только в недовольстве своей внешностью (что тоже, конечно, немаловажно), но и в развитии различных тяжелых заболеваний: нарушение сердечно-сосудистой деятельности, быстрая утомляемость, одышка и т.п. Необходимым условием лечения этого заболевания является соблюдение правильного режима питания...

Для диеты целесообразно подбирать продукты животного происхождения богатые белком, так как они способствуют повышению окислительных процессов. В этом случае происходит активное «сгорание» пищевых веществ в организме. Рекомендуется заменять сахар ксилитом, по калорийности не уступающим сахару.

При сильно выраженной форме ожирения следует ограничивать употребление поваренной соли, которая способствует задержке жидкости в организме.

При любой степени тучности в рацион питания следует вводить молочные продукты и целесообразно полностью исключить крупяные, макаронные изделия и сладости. Кулинарная обработка продуктов - преимущественно отваривание и запекание. Прием пищи 5-6 раз в день, небольшими порциями. Кроме того, при склонности к полноте рекомендуется по совету врача один раз в неделю или декаду проводить так называемый разгрузочный день: или молочный (1 л молока или кефира), или яблочный (1.5 кг свежих яблок), или огуречный (1.5 кг свежих огурцов и 1 яйцо, сваренное вкрутую), или мясной, или творожный, или кефирный. Продукты, употребляемые в разгрузочный день, принимаются равными порциями 5-6 раз в день. В разгрузочный день рацион должен содержать примерно 600 калорий. В остальные дни людям, страдающим ожирением, рекомендуются блюда диетического питания.



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

Хлеб и хлебные изделия: в ограниченном количестве.

Закуски: салаты из свежих овощей.

Жиры: масло сливочное несоленое, растительное (подсолнечное рафинированное, соевое).

Яйца: яйца вкрутую, яичницы, омлеты.

Молоко и молочные продукты: в ограниченном количестве молоко цельное, сухое, сметана, сливки; простокваша, кефир, творог, творожная паста.

Супы: преимущественно овощные борщи, свекольники, щи.

Мясо: мясо нежирных сортов в отварном, тушеном или жареном виде.

Рыба: различные нежирные сорта рыбы в отварном, запеченном или жареном виде, заливные блюда.

Овощи и зелень: различные свежие овощи (картофель, морковь, свекла) и зелень.

Крупы: рассыпчатые каши из гречневой или перловой крупы в ограниченном количестве.

Соусы и пряности: различные неострые соусы и приправы, подливки из растительного масла с уксусом (к салатам), соус майонез.

Фрукты и ягоды: несладкие сорта различных фруктов и ягод в натуральном виде.

Напитки: чай, кофе черный или с молоком, отвар шиповника, пшеничных отрубей, кисели, компоты, желе на кислите.

Сладкое: сахар, мед, варенье, кондитерские изделия в ограниченном количестве; сахар частично заменять ксилитом.

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Первый завтрак: мясо отварное холодное с ветчиной и огурцом, яичница со стручковой фасолью, кофе с молоком.

Второй завтрак: творог нежирный.

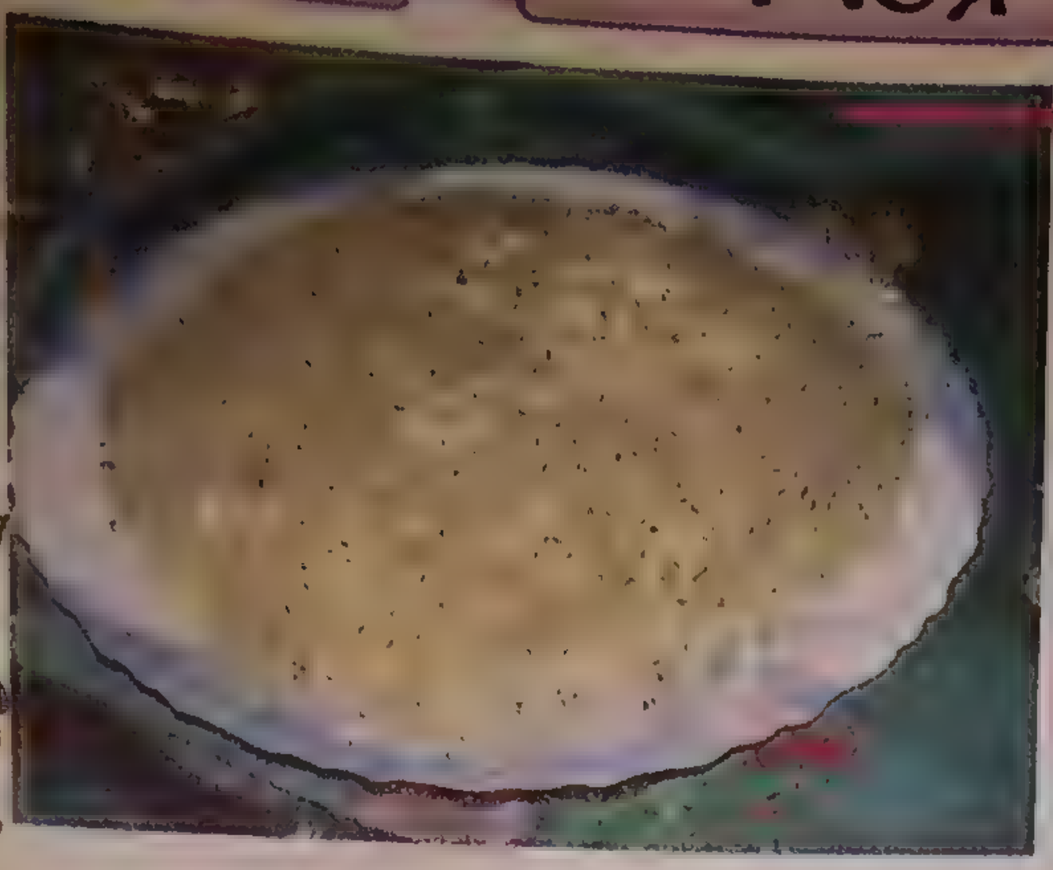
Обед: суп из сборных овощей на вторичном мясном бульоне (1/2 обычной порции), мясо отварное с тушеной свеклой, желе лимонное с ксилитом.

Ужин: рыба отварная под молочно-мучным соусом с тушеными кабачками, отвар шиповника (1/2 стакана)

Перед сном: стакан кефира.

Для образования красивой корочки, тушки смазывают сметаной.

Закуски

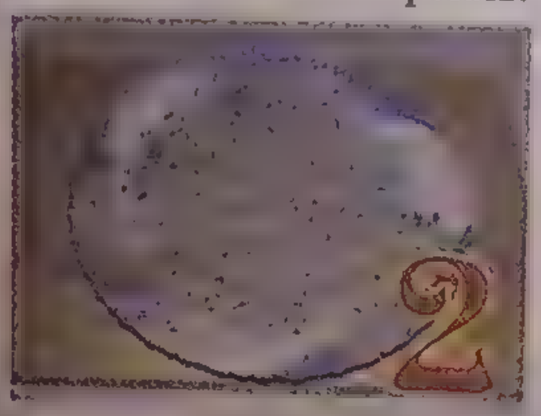


СЛОЕНЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ

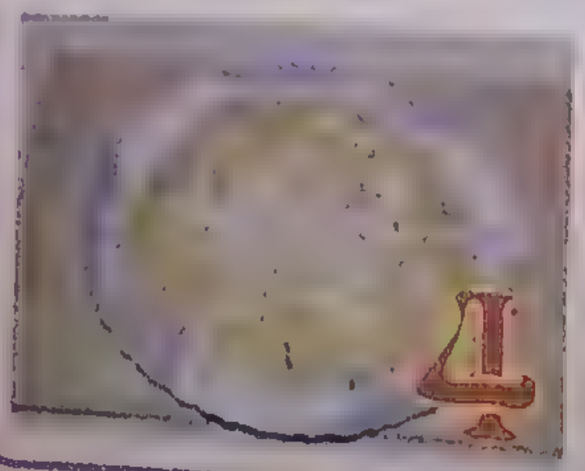
Вам потребуются: куриная грудка - 1 шт., картофель - 1 шт., лук репчатый - 1 шт. (маленького размера), сыр (твердый) - 100-150 г, орехи грецкие - 100 г, майонез.

Куриную грудку положить в холодную воду, добавить соль, перец и отварить до готовности. Затем мясо остудить, отделить мякоть от косточек.

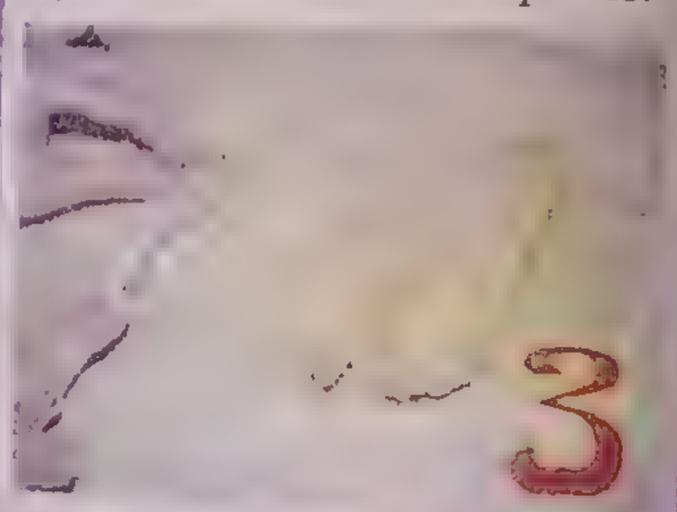
Мясо вручную поделить на волокна или мелко порезать.



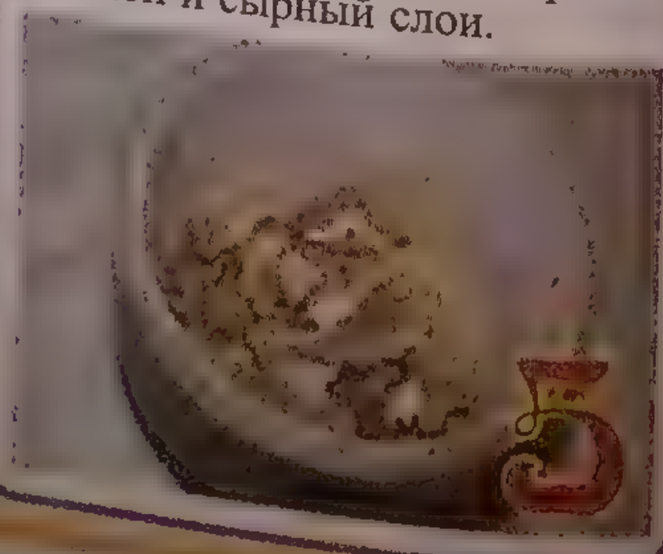
На большую плоскую салатницу выложить слой картофеля, посыпать мелко порезанным луком и промазать с помощью плоского широкого ножа майонезом. Поверх картофельного слоя выложить слой куриного мяса, опять смазать майонезом. Сыр потереть на мелкой терке и обильно посыпать мясной слой и еще раз смазать майонезом.



Картофель вымыть и отварить в мундире, затем почистить и порезать небольшими кубиками. Лук очистить и мелко порезать.



Орехи размять в ступке или смолоть в комбайне (но только не пропускать через мясорубку) и обильно посыпать поверх сырного слоя. Перед подачей салат на 1-2 часа поставить в прохладное место. Если вы хотите, чтобы салат был не очень жирным, то не смазывайте все слои майонезом, а только некоторые - мясной и сырный слои.



УКРАСИМ КУХОННУЮ ПОСУДУ

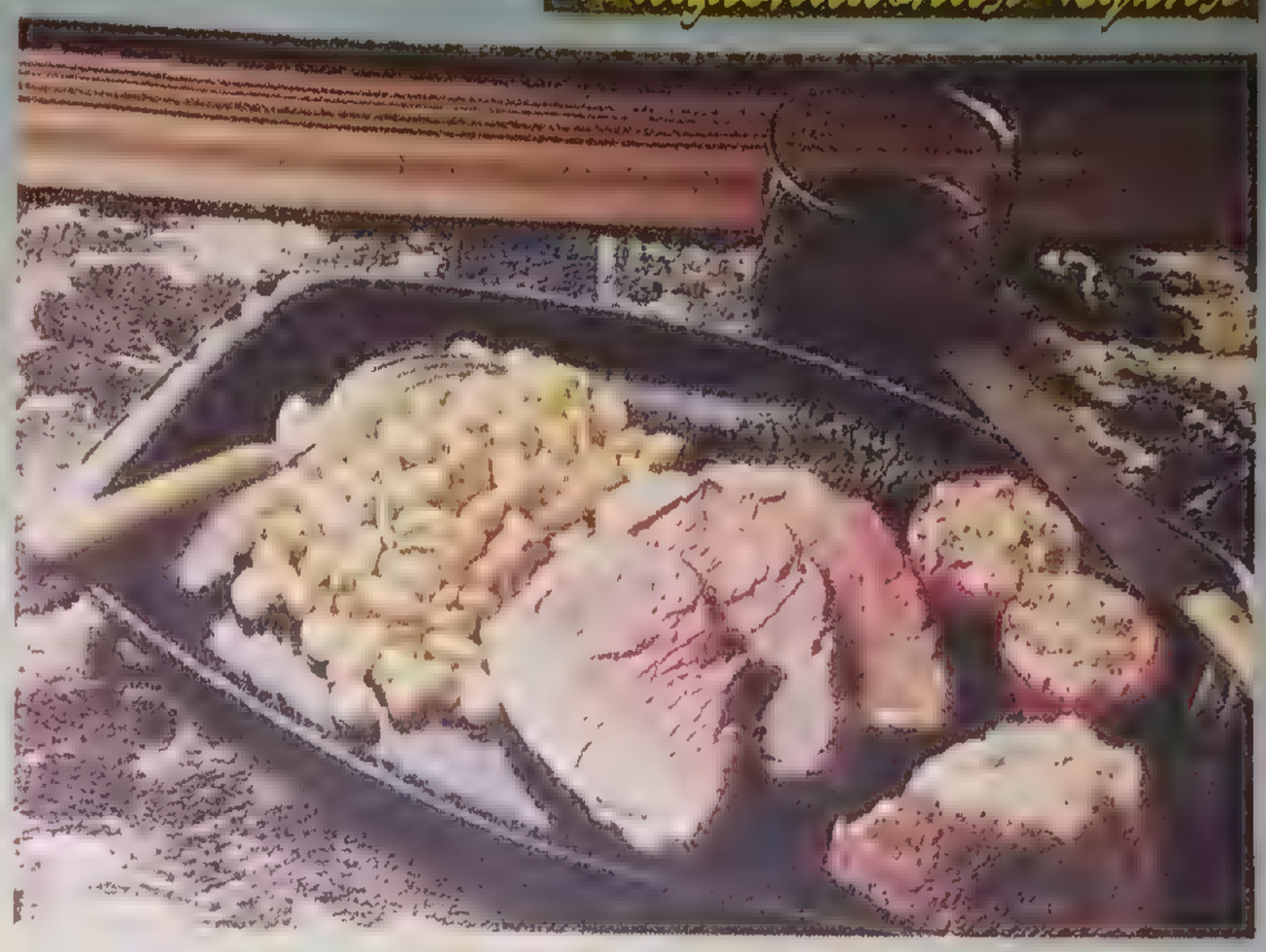
Вам потребуются: рисовальные принадлежности, бумажные тарелки и бумажные стаканчики. Дайте ребенку побольше бумажных тарелок и стаканчиков. Пусть он разрисовывает их, а если ему сложно придумывать возможные орнаменты, пусть просто копирует те, которые видит на обоях или любых других предметах .

Если у вас нет бумажных тарелок, можно вырезать круг из листа бумаги и раскрашивать его как тарелку. Если одноразовые стаканчики же у вас редкость, то тогда бумага разрезается на полосы, разукрашивается и приклеивается к чашкам скотчем.

Мягкое липкое тесто легко раскатывается, если покрыть его пергаментной бумагой.

Завтрак в Австралии состоит из овощей, хлеба, яиц, сосисок, ветчины или одного горячего блюда. Ленч также напоминает английский: бифштекс с картофелем или луком, мясной паштет или салат с майонезом, украшенный «честером». Австралийцы - большие любители чая. Пьют также кофе, молоко, фруктовые воды, пиво (обычно в пивных). Прохладительные напитки они приготавливают из фруктовых соков с добавлением лимона, листьев мяты и имбиря. Очень популярны молочные коктейли и мороженое.

Национальная кухня



АВСТРАЛИЙСКАЯ КУХНЯ

АВСТРАЛИЙСКИЙ ЛЕТНИЙ САЛАТ

8 тонких ломтиков ветчины, 4 помидора, по одному стакану нарубленных кубиками огурцов, яблок и сельдерея, 2 столовые ложки сока апельсина, 2-3 листа салата, майонез.

Каждый ломтик ветчины скатать в небольшой рулет. Огурцы, яблоки и сельдерей перемешать с соком апельсина, выложить на плоскую тарелку, обложить кругом маринованными салатными листьями, четвертушками помидоров и рулетами из ломтиков ветчины. Обильно полить майонезом.

АВСТРАЛИЙСКИЙ РИСОВЫЙ ПУДИНГ

1 стакан риса, 2 стакана воды, 3 столовые ложки изюма, 100 г инжира, 100 г фиников, порошок имбиря на кончике ножа, сахар по желанию, 1 стакан молока, 2 белка, свежие или слегка проваренные фрукты.

Рис отварить в воде в течение 10 минут. Изюм, инжир, финики мелко нарезать, смешать с порошком имбиря и затем с отварным рисом, добавить сахар. Потушить на совсем слабом огне, влить стакан молока.

Пудингу дать остыть, прибавить взбитые белки, выложить пудинг в миску, которую предварительно сполоснуть холодной водой, поставить на холод.

Перед подачей на стол перевернуть пудинг на тарелку, поверхность его украсить свежими или вареными фруктами.

ТОМАТНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

1 стакан томатного сока, 2 столовые ложки сахара, 2 чайные ложки лимонного сока, 3 чайные ложки хереса или портвейна, 1 чайная ложка тертого лука, соль, перец, 2 стебелька свежей мяты.

Томатный сок смешать по вкусу с прочими продуктами. Стебельки мяты настоять в томатном соке в течение 1-2 часов. Затем удалить их и поставить коктейль на холод.

ФРУКТОВЫЙ ТОРТ

450 г различных фруктов, 150 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 2 яйца, 0,5 чайной ложки цедры лимона, 1 пакетик ванильного сахара, 0,5 чайной ложки питьевой соды, 2,25 стакана муки, 1 полная чайная ложка сухих дрожжей.

Промытые, подготовленные фрукты, масло, сахар и приправы положить в кастрюлю, залить 1 стаканом воды и проварить в течение 10 минут.

Остудить и добавить питьевую соду и взбитые яйца, затем всыпать муку, смешанную с разведенными дрожжами, и все хорошо перемешать.

Форму для торта диаметром 20 см выстлать промасленной пергаментной бумагой, выложить на нее приготовленную массу и при умеренной температуре выпекать торт в течение 1 часа.

Торт нарезать на второй или даже на третий день.

АНЦАКС

125 г муки, 125 г сахара, 125 г растопленного сливочного масла, 125 г овсяных хлопьев, 125 г рубленых кокосовых орехов, 0,5 ч. ложки сухих дрожжей, 1 ст. ложка патоки.

Все продукты хорошо перемешать, сформировать небольшие шарики, выложить на противень и слегка приплюснуть сверху, чтобы получились небольшие лепешки.

Выпекать на слабом огне в течение 15 минут.

Чтобы в муке и рисе не заводились черви и долгоносики, нужно в каждый мешочек муки или риса положить несколько долек чеснока.

Зелень быстрого приготовления

На 4 порции: 2 столовые ложки арахисового масла, 225 г куриной грудки, очень мелко нарезанной, 6 мелко нарубленных зубчиков чеснока, 700 г листьев шпината, цельных или разорванных на крупные куски, 1,5 столовые ложки рыбного соуса, свежемолотый черный перец, 1,5 чайные ложки мелко рубленного каленого несоленого арахиса, красный перец чилли, очищенный от семян и шинкованный для сервировки.

Разогрейте масло в сковороде «вок», положите курицу и обжарьте, периодически помешивая, 2-3 минуты.

Выложите курицу шумовкой на кухонную салфетку, отложите. Добавьте в вок чеснок и обжаривайте до изменения цвета.

Выложите шумовкой половину чеснока на кухонную салфетку, отложите. Увеличьте огонь под сковородой, чтобы масло слегка задымилось.

Быстро положите шпинат и быстро перемешайте с маслом и чесноком.

Выложите курицу поверх шпината, сбрызните рыбным соусом, поперчите. Убавьте огонь, накройте сковороду и жарьте на медленном огне 2-3 минуты.

Выложите сверху орехи и отложенный чеснок, сервируйте шинкованным чилли. Сразу подавайте.

Картофельные лепешки

Картофель - 300 г, лук репчатый - 50 г, натертый мускатный орех - 0,5 г, мука пшеничная - 30 г, панировочные сухари - 20 г, растительное масло - 60 г, соль по вкусу.

Картофель очистить от кожуры, отварить, остудить и размять, добавить обжаренный мелко нарубленный репчатый лук, ложку растительного масла, муку, соль, мускатный орех и все перемешать.

Запанировать сухарями и жарить на растительном масле с обеих сторон до появления коричневой корочки.

Подавать с томатным или с грибным соусом.

Морковь, жаренная в масле

Морковь - 0,5 кг, масло растительное - 50 г, сахар - 2 г, молотая кинза - 2 г, соль и перец по вкусу, зелень - 20 г.

Морковь (лучше молодую) нарезать кружочками толщиной 2-3 мм. Положить на сковороду с подогретым очищенным растительным маслом, слегка посолить и обжарить, помешивая, до готовности. За 5 минут до готовности добавить молотый перец, молотую кинзу, сахар.

Посыпать рубленным укропом или зеленью сельдерея.

Рулет из свежей капусты

1 кг свежей белокочанной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г сухих грибов, 1 стакан гречневой крупы, 2 луковицы, соль, перец, зелень.

Ошпаренный кочан капусты разбирают на отдельные листья, срезают ножом утолщенные прожилки и укладывают на полотенце в виде полоски так, чтобы каждый лист покрывал часть соседнего листа.

На листья кладут начинку из гречневой каши, свертывают их рулетом, укладывая на лист, смазанный растительным маслом, и запекают в духовке.

Начинка: варят вязкую гречневую кашу, охлаждают, добавляют вареные рубленые и поджаренные с луком грибы, соль, перец, все перемешивают.

При подаче к столу разрезают на порционные куски и посыпают зеленью петрушки.

Морковь тушеная с картофелем

Морковь - 200 г, картофель (или брюква) - 200 г, масло растительное - 50 г, лук - 50 г, соль, перец и молотая кинза по вкусу, укроп или зелень петрушки - 20 г.

Мелко нарубленный лук обжарить в масле до светло-коричневого цвета, добавить морковь, нарезанную соломкой, и обжарить ее. Затем подлить немного горячей воды и тушить морковь до полуготовности. Добавить очищенный и нарезанный мелкими кубиками картофель, посолить. Тушить на малом огне до мягкости. Перед готовностью добавить молотый черный перец и молотую кинзу.

Перед подачей на стол густо посыпать зеленью.

Аналогично можно потушить морковь с брюквой, только вначале брюкву надо отварить в соленой воде.

В копилку

Лосось с рисом

1 консервированная банка лосося или 1 большой кусок лосося, 3 столовые ложки оливок, 1 маленькая луковица (порезанная), 3 зубчика чеснока (порезанные), оливковое масло, 2 маленьких консервированных банки томатного соуса, 2 стакана белого риса.

Поместите 2 стакана риса в кастрюлю и залейте его 4 стаканами воды. Когда вода закипит, убавьте огонь и накройте кастрюлю крышкой. Готовьте в течение 17 минут. На сковороде в 3 ложках оливкового масла обжарьте порезанный лук и чеснок, добавьте 2 банки томатного соуса, полстакана воды, и оливки. Оставьте на огне на 10 минут, затем добавьте лосось вместе с соком, жарьте на медленном огне еще в течение 10 минут. Затем выложите приготовленный лосось вместе с подливой на рис.

Каленые миндальные орехи с корицей

375 г миндаля, 250 г сахарного песка, 1/8 л розовой настойки, 2 ч. ложки без верха корицы.

Неочищенный миндаль положить в теплый духовой шкаф и хорошо просушить. Сахар смешать с розовой настойкой и корицей и варить в теч. 3 мин., затем опустить в сироп миндаль и, помешивая, варить еще в теч. 1 мин. Затем выложить миндаль на большое фарфоровое блюдо, остудить и разломать на маленькие кусочки.

Морковный суп с укропом и тофу

Для первой, второй и четвертой групп крови. Перед вами рецепт необыкновенно вкусного супа с укропом и соевым творогом тофу. Если вы не любите тофу, но он полезен для вас, в этом блюде вы даже не узнаете специфический вкус соевого творога.

450-650 г моркови, порезанной тонкими кружочками, 4 стакана воды, 1 чайная ложка соли, 1/2 маленькой луковицы, 140 г мягкого творога тофу (средней или низкой жирности), 1 неполная столовая ложка свежего укропа или 1 чайная ложка сухого укропа.

В средней по размерам кастрюльке соедините морковь, лук, соль и воду и готовьте на среднем огне до тех пор, пока морковка не станет мягкой, около 15 минут. Слейте бульон в отдельную емкость. Готовую морковку и лук смешайте с тофу, укропом, белым перцем и небольшим количеством бульона; взбейте все миксером до пюреобразного состояния. Соедините пюре с бульоном, хорошо перемешайте - суп готов. Рецепт рассчитан на 4-6 порций.

Домашний томатный суп

Помидоры - 6 шт., или консервированные помидоры (без сока) - 375 мл, сливочное масло - 1 ст.л., лук репчатый - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, томатная паста - 2 ст.л., сахар, соль и перец - 1/2 ч.л., чабрец - 1/4 ч.л., овощной или куриный бульон - 1/2 стакана, нежирные сливки - 1/2 стакана, помидор (нарезанный) - 1 шт., нарубленный базилик и петрушка - по вкусу.

Положите помидоры (очищенные и нарубленные) в посуду для СВЧ печи и залейте их горячей водой. Плотно прикройте посуду пищевой пленкой. Доведите до кипения при высоком уровне мощности. Выньте посуду из микроволновой печи и под холодной водой снимите кожицу с помидоров. В отдельной емкости смешайте масло, лук и чеснок. Готовьте в печи 1мин. при высоком уровне мощности. Выньте из печи, добавьте помидоры, томатную пасту, сахар и приправы. Продолжайте готовить еще 7 мин. Перемешайте. Сделайте из смеси пюре. Добавьте бульон и сливки, подавайте горячим или холодным с дольками помидора, базиликом и петрушкой.

Пышки творожные

100-150 г творога, 4 яйца, сахар и соль по вкусу, 0,5 чайной ложки соды, погашенной в уксусе или лимонной кислоте.

Все компоненты перемешать, добавить муки и замесить пластичное тесто. Нарезать его ломтиками и жарить на растительном масле.

Зупа коперкова (польский укропный суп)

1 стакан рубленой зелени укропа, 2 л куриного или овощного бульона, 2 столовые ложки сливочного масла или маргарина, 2 яйца, стакан пшеничной муки.

Взбейте яйца и вмешайте в них муку. Доведите бульон до кипения и, медленно помешивая, влейте в него ваше тесто тонкой струйкой (оно сварится меньше, чем за минуту). В маленькой кастрюльке растопите масло или маргарин и припустите там укроп около 3 минут (следите, чтобы он не начал поджариваться!). Введите укроп в бульон с лапшой, подержите под крышкой на маленьком огне 5 минут, посолите, поперчите и подавайте на стол (хватит на 6-8 человек). Вкуснятина!

В копилку

Булочки из сладкого дрожжевого теста

500 г муки, 1 палочка дрожжей (около 40 г) или 1 пакетик сухих дрожжей, 1/8 л молока, 75 г сах. песка, 125 г размягченного слив. масла, 1 щепотка соли, немного мускатного ореха, тертая цедра от 1 лимона, 3 яичных желтка, 1 ст. ложка сгущенного молока, 2 ст. ложки мелкого цветного сахара.

Раскрошенные дрожжи смешать с чуть теплым молоком, 2 ст. ложками муки и 1 ч. ложкой сахара. На 15 мин. поставить в теплое место.

Затем добавить сахар, сливочное масло, соль, мускатный орех, лимонную цедру, 2 желтка и просеянную муку. Тесто вымешивать в миксере до тех пор, пока оно не начнет отставать от краев посуды. При необходимости можно добавить еще 1-2 ст. ложки муки. Накрыть полотенцем и на полчаса поставить на расстойку в теплое место.

Из теста сформовать булочки или, раскатав его соломкой, сделать крендели, плюшки и плетенки. Смазать растертыми со сгущенным молоком желтками и посыпать цветным сахаром.

На 15 мин. поставить подняться и затем выпекать в теч. 20 мин. при температуре около 180°С.

Творожные блины с яблочным компотом

Блины можно подать на сладкое или поужинать ими.

1 кг летних яблок, сок от 1 лимона, 1 ванильная палочка, сахар, 3 яйца, соль, 125 г нежирного творога, 4 ст. ложки с верхом муки, 1 ч. ложка без верха разрыхрыхрителя, немного мелко натертой лимонной цедры, около 1 ст. ложки слив. масла или маргарина. Разрыхлитель вы можете заменить пищевой содой.

Яблоки очистить, разрезать на 8 долек и удалить сердцевину.

Остругранную ванильную палочку и 3 ст. ложки сахара залить 1/2 чашки воды, добавить лимонный сок и довести сироп до кипения. Положить в сироп яблоки и, закрыв кастрюлю крышкой, дать им пропитаться.

Взбить в густую пену белок, добавив в него немного соли. Продолжая взбивать, тонкой струйкой ввести 2 ст. ложки с верхом сахарного песка.

Желток растереть с творогом, мукой, разрыхлителем и лимонной цедрой, выложить массу поверх белковой пены и все осторожно перемешать.

На сковороде с тефлоновым покрытием растопить немного жира, испечь на нем 4 блина и подать к столу с теплым яблочным компотом.

Пампушки из картофеля с творогом

Картофель - 400 г, творог - 400 г, масло растительное - 300 г, масло сливочное - 50 г, сметана - 200 г, яйцо - 1 шт., сухари молотые - 2 ст. ложки, соль, зелень, петрушки.

Сварите картофель в подсоленной воде до готовности. Протрите горячим и заправьте сливочным маслом.

Протрите творог, смешайте с картофелем, яйцом и измельченной зеленью петрушки. Посолите и хорошо перемешайте.

Из приготовленной массы скатайте шарики, запанируйте их в сухарях и обжарьте в растительном масле до золотистой корочки.

Готовые пампушки уложите на блюдо горкой, отдельно подайте сметану.

Жареные булочки с вишнями

Быстрое и сытное блюдо, приготовленное в одно мгновенье.

На 4 порции: 500 г вишен, 2 ст. ложка сах. песка, 1 чашка воды, 6 булочек, 1/8 л свежих сливок, 1/4 л молока, 3 яйца, 1 ст. ложка сах. песка, 2 ст. ложки слив. масла или маргарина.

У вишен удалить плодоножки и вымыть ягоды. Вскипятить воду с сахаром и в теч. 5 мин. проварить в ней вишни.

Булочки нарезать кубиками. Размешать сливки, молоко, яйца и сахар. Затем булочки положить в молочную смесь и на 5 мин. оставить пропитаться.

На большой сковороде разогреть жир, выложить туда булочки и около 5 мин. обжаривать их со всех сторон до золотистого цвета.

Обсушенные вишни и булочки красиво сервировать на горячем блюде.

Блины с ветчиной

Их можно подать с салатом - и у Вас будет прекрасный ужин.

200 г муки, 3 яйца, 1/8 л молока, 1/4 л воды, соль, мускатный орех, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 200 г свежих шампиньонов, 200 г вареной ветчины, 1/2 пучка петрушки, острый перец, 1 ст. ложка томатной пасты, 1/2 чашки белого вина.

В миску просеять муку. Из муки, яиц, молока, воды, соли и мускатного ореха вымесить тесто.

Репчатый лук очистить, мелко порубить и в теч. 5 мин. пассеровать в 1 ст. ложке жира. Шампиньоны почистить и порезать кубиками, затем все добавить к луку. Положить порубленную петрушку, перец, томатную пасту, влить белое вино, тушить в теч. 2 мин. Фарш посолить и поперчить.

Испечь блины и горячими выложить их на тарелки, на них положить фарш и свернуть блины в ролики.

В копилку

Десерт «Копакабана» из бананов

На 4 порции: 1/2 ликерной рюмки рома, 2 ст. ложки с верхом сах. песка, 4 банана, 1 ст. ложка какао, 1/2 плитки (50 г) шоколада, 1/2 ч. ложка растворимого кофе, 1 упаковка (250 г) ванильного мороженого.

1/8 л воды с добавлением рома и сахара довести до кипения и снять с плиты.

В сахарный сироп положить очищенные и нарезанные кружочками бананы и варить в теч. 1 мин. Затем шумовкой переложить их в 4 стеклянные тарелочки.

В сироп высыпать какао, разломанный на дольки шоколад, растворимый кофе и, помешивая, развести до получения однородной массы. Столовой ложкой, постоянно опуская ее в горячую воду, выложить на бананы ванильное мороженое. Затем десерт полить шоколадным соусом.

Десерт «Мистраль» из абрикосов

500 г спелых, твердых абрикосов, 2 ст. ложки сах. песка, сок 1/2 лимона, 125 г свежей или мороженой малины, 1 ст. ложка мармелада красного цвета, 1/8 л свежих сливок, 1/2 стакана йогурта, 1/2 пакетика дробленых миндальных орехов.

Абрикосы положить в кипящую воду, ненадолго оставить пропитаться, затем достать из воды, снять кожицу, разрезать пополам и удалить косточки.

Вскипятить 1/2 чашки воды с добавлением сахара и лимонного сока, положить туда абрикосы и в теч. 5 мин. дать им пропитаться горячим сиропом, после чего, закрыв крышкой, поставить в холодное место.

Малину и мармелад пропустить через сито, смешать с абрикосовым соком, разлить по 4 бокалам и положить туда половинки абрикосов. Сливки взбить в густую пену и, продолжая взбивать, ввести йогурт.

Крем по вкусу можно ароматизировать ванильным сахаром. Затем выложить крем на абрикосы и посыпать обжаренными миндальными орехами.

Десерт «Альма» с грушами

4 груши, 3 ст. ложки с верхом сах. песка, цедра натурального апельсина, 1 чашка воды, 1/2 стакана портвейна или шерри (можно грушевой или вишневой наливки, рома или абрикосового бренди), 2 ст. ложки сах. песка, 1 ч. ложка слив. масла, 3 ст. ложки орехов, 1/4 л свежих сливок, 1 пакетик ванильного сахара.

Приготовить сахарный сироп из воды, сахара и апельсиновой цедры.

Груши очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину и вскипятить в сиропе, затем добавить портвейн или шерри и, закрыв крышкой, поставить в холодное место.

Сахар разогреть в сливочном масле до золотистого цвета, добавить крупно порубленные орехи, массу выложить на слегка смазанную растительным маслом фарфоровую тарелку и размять толкушкой. Сливки взбить в густую пену, добавить ванильный сахар, пену выдавить из кондитерского шприца в 4 охлажденные стеклянные вазочки.

Половинки груш начинить ореховой массой, соединить их в форму целых груш, воткнуть плодоножки и обсыпать остатками зажаренных орехов.

Апельсиновые дольки с йогуртом

8 апельсинов, 2 рюмки апельсинового ликера, 1 маленький стакан нежирного йогурта, 2 ст. ложки с верхом сахарной пудры, 1/2 пакетика дробленых миндальных орехов.

С апельсинов острым ножом снять толстый слой кожуры, затем с мякоти удалить пленки и зерна, апельсиновые дольки разложить по десертным вазочкам. Сбрызнуть апельсиновым ликером и на 10 мин. оставить настояться. Взбить йогурт с сахарной пудрой и полить апельсиновые дольки.

Десерт посыпать слегка обжаренными дробленными миндальными орехами и по желанию подать к столу с бисквитом или вафлями. Йогурт можно смешать со жженым сахаром и по вкусу заправить специями.

Ореховые конфеты

Орехи (очищенные) 200 г, сироп 50 г, сахарная пудра 100 г, белки 2 шт.

Обжарьте орехи до золотистого цвета и тщательно измельчите в ступке. Смешайте их с сахарной пудрой, добавьте сироп от любого варенья, белки и хорошенько перемешайте.

Осталось слепить из полученной массы небольшие шарики величиной с грецкий орех.

Через 3-4 часа конфеты готовы.

Шоколадные шарики

300 г миндальных орехов, 200 г кувертюра (шоколадной глазури), 100 г сахарной пудры, 2 свежих яичных желтка. 1 ликерная рюмка рома.

Неочищенный миндаль и затем кувертюр размолоть в ручной мельнице. Смешать вместе, добавить сахарную пудру, желтки и ром и вымесить в гладкое тесто.

Из теста скатать шарики размером в 2 см и обвалять их в кокосовой или шоколадной стружке или просто в какао.

В копилку

Венгерский гуляш из птицы

1 курица, соль, перец, 4 луковицы. 1 зубчик чеснока. 1 ст. ложка топленого свиного сала (кокосового масла или топленого сливочного масла), 1 ст. ложка с верхом сладкого молотого перца, 1/2 ч. ложки беа верха молотого острого красного перца, 1/2 чашки воды, 1 маленькая банка томатной пасты, 2 стручка зеленого сладкого перца.

Курицу вымыть, обсушить, разделить на 4 части и посыпать приправами. Очищенные луковицы порезать кольцами и вместе с порубленным чесноком в теч. 7 мин. пассеровать в жире до светлого цвета. Добавить молотый сладкий и острый красный перец, налить воды, еще раз посолить и положить куски курицы. Тушить в теч. 10 мин. Затем добавить томатную пасту, нарезанный соломкой сладкий перец и потушить еще 15 мин. При необходимости подлить немного воды. Венгерский гуляш обильно заправляют пряностями и подают к столу с макаронными изделиями, рисом и маринованными огурцами.

Говядина со сладким перцем

1. 375 г говяжьей вырезки, 2 ст. ложки крахмала, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка белого вина или шерри, 1/2 ч. ложки без верха сах. песка, 1 щепотка молотого острого перца.

2. 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 4 стручка сладкого зеленого перца, 1/3 чашка раст. масла, 1/4 л куриного бульона (в кубиках), 2 ст. ложки соевого соуса. 2 ст. ложки соуса "кетчуп", ароматические молотые пряности, 1 ст. ложка без верха крахмала.

Вырезку очистить от пленки, нарезать тонкими ломтиками, обвалять в крахмале, перемешать с перечисленными в рецептуре (1) компонентами и в теч. 1 часа дать пропитаться. Репчатый лук и чеснок очистить и мелко нашинковать. Стручки сладкого перца разрезать на 4 части, удалить сердцевину, вымыть и нарезать соломкой. Разогреть растительное масло и обжаривать в нем мясо в 2 или 3 захода в теч. 1 мин., затем переложить мясо на сито и слить жир. Репчатый лук, чеснок и сладкий перец в теч. 3 мин. пассеровать в растительном масле, затем добавить куриный бульон, соевый соус, кетчуп и ароматические пряности. В теч. 1 мин. проварить, загустить разведенным крахмалом, затем мясо в соусе довести до кипения, но не кипятить.

Пряный томатный суп

Сельдерей (нашинкованный) - 1 пучок, сливочное масло - 120 г, вермут - 120 г, помидоры - 16 шт., чеснок - 2 зубчика, смесь пряностей (петрушка, тимьян, 2 лавровых листа) - по вкусу, куриный бульон - 10 стаканов, густые сливки - 2 стакана, соль, белый перец - по вкусу.

В течение 10 минут в большой кастрюле потушить сельдерей в масле. Помидоры очистить от кожуры и (по возможности) от зернышек, измельчить. Добавить в кастрюлю вермут, помидоры, чеснок, бульон и пряности (лучше всего опустить пряности в суп, упаковав их в небольшой полотняный мешочек). Довести до кипения и варить в течение получаса. Затем удалить из супа пряности, измельчить их (вынув из мешочка) до консистенции пюре и вернуть в кастрюлю. Затем добавить сливки, соль, перец и варить еще некоторое время, не доводя до кипения.

Грудинка по-кассельски

1 кг свиной грудинки на ребрах, 1 луковица, 2 гвоздики, 1 лавровый лист, по 1/2 ч. ложки ягод можжевельника и тмина, 1 маленький стакан тертого хрена. Для салата: 750 г картофеля. сваренного в мундире, 4 маринованных огурца, 1 луковица, 2 крутых яйца, 2 ч. ложка горчицы, уксус, соль, перец, 1 маленький стакан йогурта.

Грудинку положить в кипящую воду, добавить нашпигованные гвоздикой и лавровым листом луковицы, ягоды можжевельника и тмин. Кастрюлю закрыть крышкой и мясо варить (но не кипятить!) до готовности около 40 мин. Салат: картофель очистить и мелко порезать, яйца очистить и нарезать крупными кусочками. Все перемешать и заправить пряностями и йогуртом. Теплую, нарезанную на порции грудинку подают с тертым хреном.

Жареная капуста с укропом

На очень большой сковороде разогрейте ложку растительного масла, положите в масло точеный чеснок (пару зубчиков), мелко нарезанный лук (2-3 небольших луковицы), добавьте ложку семян укропа. Выложите в сковороду резаную капусту (4 чашки), жарьте около 10 минут. Горячую смесь выложите на блюдо, посыпьте тертым сыром и подавайте.

Грибной суп с гренками

Свежие грибы - 500 г, мука - 1 ст.л., сливочное масло - 3-4 ст.л., зелень, молотый перец, соль - по вкусу.

Свежие грибы промыть, мелко нарезать, опустить в кипящую подсоленную воду и кипятить около 30 минут. Затем развести в теплой воде слегка подсушенную муку, влить в суп и варить еще 10 минут. Суп заправить сливочным маслом и перед подачей на стол положить в него мелко нарубленную зелень петрушки и молотый перец. Отдельно подать гренки.

ПЕТРУШКА

Добавляемые в салаты или готовые блюда или используемые в качестве гарнира, перистые листья петрушки являются источником витаминов С и А, равно как и лекарственным растением широкого спектра действия. Поскольку петрушка снимает мышечные спазмы и судороги, она применяется для улучшения пищеварения и прописывается в качестве диуретика и легкого слабительного средства. Петрушка также обладает отхаркивающим действием.

Принимать внутрь: при расстройствах пищеварения, заложенной груди, при кашле и простуде, астме, нерегулярных менструациях, предменструальном синдроме и лихорадке. При гипертонии, сердечной недостаточности, вызванной застойными явлениями, принимать внутрь только под наблюдением врача.

ЧАЙ: Залить 1-2 ч. л. листьев или корней стаканом кипящей воды и настаивать 10 минут в закрытой посуде. Принимать три раза в день.

ДЛЯ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ: есть сырые зеленые листья для освежения дыхания.

БЕРЕМЕННЫМ И КОРМЯЩИМ ЖЕНЩИНАМ не следует принимать сок петрушки или масло из нее в медикаментозных дозах.

Употребление небольшого количества веточек петрушки в виде гарнира не может причинить вреда.

Чили ХО-ХО

Благодаря этому уксусу пресные супы, соусы и тушеное мясо приобретают остроту и пикантность. Наполните чистую бутылку - подойдет оригинальная бутылка из-под вина - мелким красным чили. Залейте ее доверху вишневым уксусом. Плотно закупорьте или заткните пробкой и оставьте на 2 недели, время от времени встряхивая. Используйте по нескольку капель, доливайте вишневый уксус, чтобы содержимое бутылки могло долго храниться.

УКСУС С ЧИЛИ

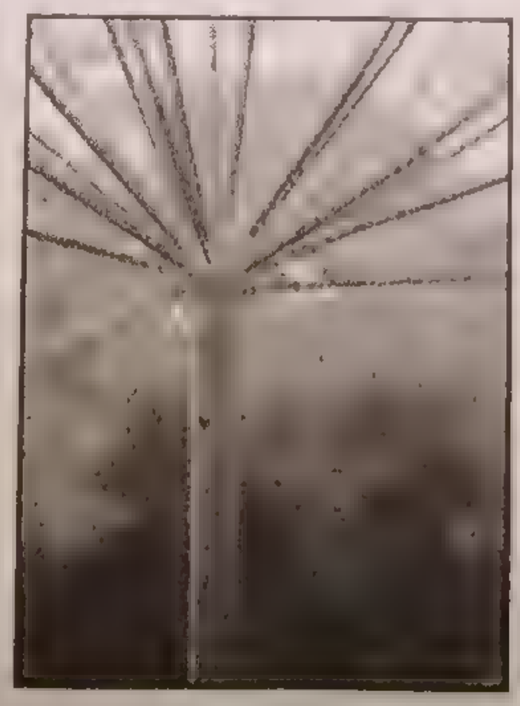
Приготовьте чистую банку для консервирования, положите в нее 8 стручков сушеного красного чили. Подогрейте 2,5 стакана красного винного или вишневого уксуса, доведите его до кипения и вылейте в банку. Охладите, плотно закройте и дайте настояться в течение 2 недель, время от времени встряхивая банку. Попробуйте уксус и, если привкус будет достаточно сильным, процедите его в чистую бутылку. Убедитесь, что бутылка наполнена доверху. Плотно закройте, прикрепите этикетку и храните в прохладном месте. Используйте как приправу к супам и соусам.

УКСУС С СЕМЕНАМИ ФЕНХЕЛЯ

Выберите чистую банку с довольно широким горлышком. Положите в нее 2 ст. ложки семян фенхеля (сельдерея или укропа) на каждые 2,5 стакана белого винного уксуса. Закройте банку и оставьте в прохладном темном месте на 2-3 недели, время от времени встряхивая ее, чтобы добиться более насыщенного привкуса. Процедите уксус в чистую бутылку, приклейте этикетку и храните в прохладном месте, вдали от прямых солнечных лучей. Используйте этот уксус в качестве приправы для салатов и соусов.

УКРОП

В традиционной медицине древних греков укроп использовали как успокаивающее, ветрогонное, мочегонное, отхаркивающее, противовоспалительное, лактогонное и сокогонное средство. Плоды укропа применяют в виде настоя при метеоризме, как отхаркивающее, спазмолитическое, анестезирующее, легкое мочегонное средство. Настой плодов укропа огородного: 1 столовую ложку плодов заливают стаканом кипящей воды, настаивают 10-15 минут и процеживают. Принимают внутрь по 1 столовой ложке 3-6 раз в день за 15 минут до еды. При атеросклерозе, гипертонической болезни, склерозе сосудов мозга, сопровождающихся головными болями, пьют горячий свежеприготовленный чай из плодов укропа. Его принимают на ночь при тревожном сне, возбудимости.



Мясо лучше всего размораживать медленно, на воздухе, а не в воде.

На сладкое

ПАРФЕ и щербеты

Какао-щербет

100 г мороженого, 50 г сиропа какао, 100 г замороженной клубники, 50 г взбитых сливок.

Сливочное мороженое положить в бокал, залить сиропом какао, гарнировать замороженной клубникой и взбитыми сливками.

Сливочный щербет

100 г мороженого, 50 г малинового сиропа, 100 г консервированных фруктов, 50 г взбитых сливок.

Сливочное мороженое положить в бокал, залить малиновым сиропом, гарнировать консервированными фруктами и взбитыми сливками.

Щербет "Заиндевевшие лимоны"

На 8 порций: 8 больших лимонов, 250 мл белого вина, 150-200 г сахара, 1 белок, 1 щепотка соли, 50 г лимонных цукатов, 2-3 ст. ложки апельсинового ликера.

Лимоны вымыть теплой водой, вытереть и с каждого срезать "крышечку" по длине. Мякоть вынуть. Кожуру вместе с "крышечками" завернуть в фольгу и положить в морозильную камеру. Помешивая, вино с сахаром прокипятить на слабом огне 5 минут и охладить. Из лимонной мякоти удалить грубые пленки и косточки (нежные пленочки между дольками оставить - они придают аромат). Миксером взбить мякоть в пюре. Смешать подготовленное пюре с холодным вином, выложить в миску, накрыть фольгой и поставить примерно на 4 часа в морозильную камеру. Чуть меньше чем через 4 часа взбить белок с солью. Лимонные корочки мелко порубить и вместе с ликером добавить в белковую пену. Замерзшую лимонную массу размельчить в миксере и смешать с ароматизированной белковой пеной. Аккуратно переложить массу в емкости из лимонной кожуры, закрыть ее "крышечками" и еще на 30 минут поставить в морозильник. Достать лимоны из холодильника за 15 минут до подачи на стол.

Парфе банальное

На одну форму: 3 стакана сливок, 2/3 стакана сахара, 1/2 стакана молока, 3 яйца, 1 стручок ванили.

Разрезать стручок ванили и осторожно выскоблить середину. Яйца взбить с сахаром в пышную массу, развести горячим молоком и, помешивая, уварить на водяной бане (не доводя до кипения), до густоты сливок. Вмешать в массу ваниль, все охладить. Взбить сливки и, слегка помешивая сверху вниз, постепенно ввести в яично-молочную массу. Переложить все в специальную гофрированную металлическую форму и замораживать в мороженице около 30 минут.

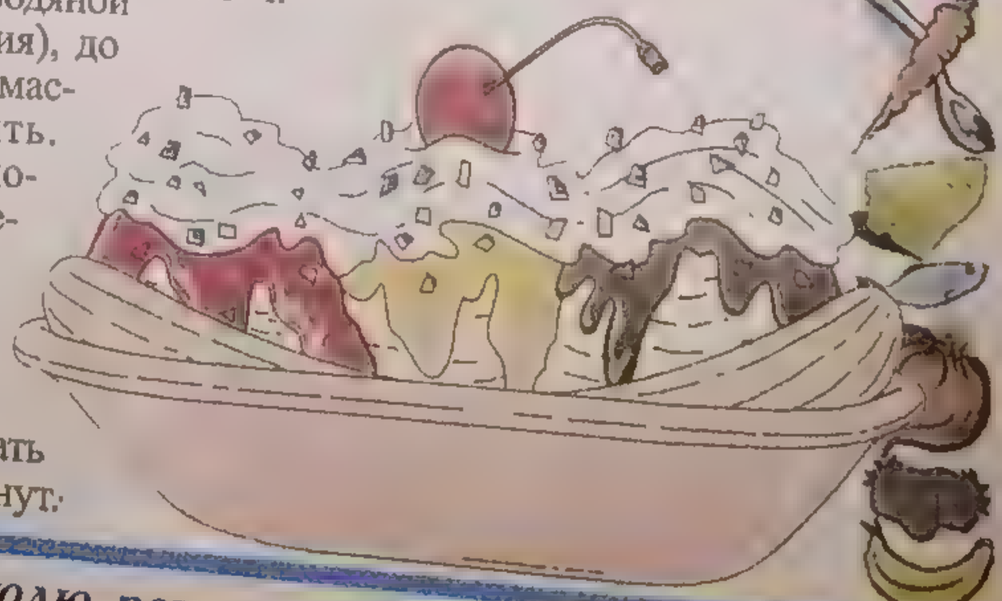
Парфе кофейное

70 г сливок, 15 г сахара, 15 г молока, 9 г яйца, 4 г кофе. В горячее молоко всыпать молотый натуральный кофе, прокипятить 5 минут и дать настояться. Яичные желтки, растертые с сахаром, развести приготовленным на молоке кофейным настоем, проварить до загустения, после чего охладить. Охлажденную смесь ввести во взбитые сливки, разлить в подготовленные формы и заморозить.

Гавайское парфе

150 г горького шоколада, 2 яичных желтка, 3 ст. ложки сахарного песка, 3 ст. ложки какао, 40 мл апельсинового ликера, 8 г желатина, 2 яичных белка, 450 мл сливок, 150 г белого шоколада.

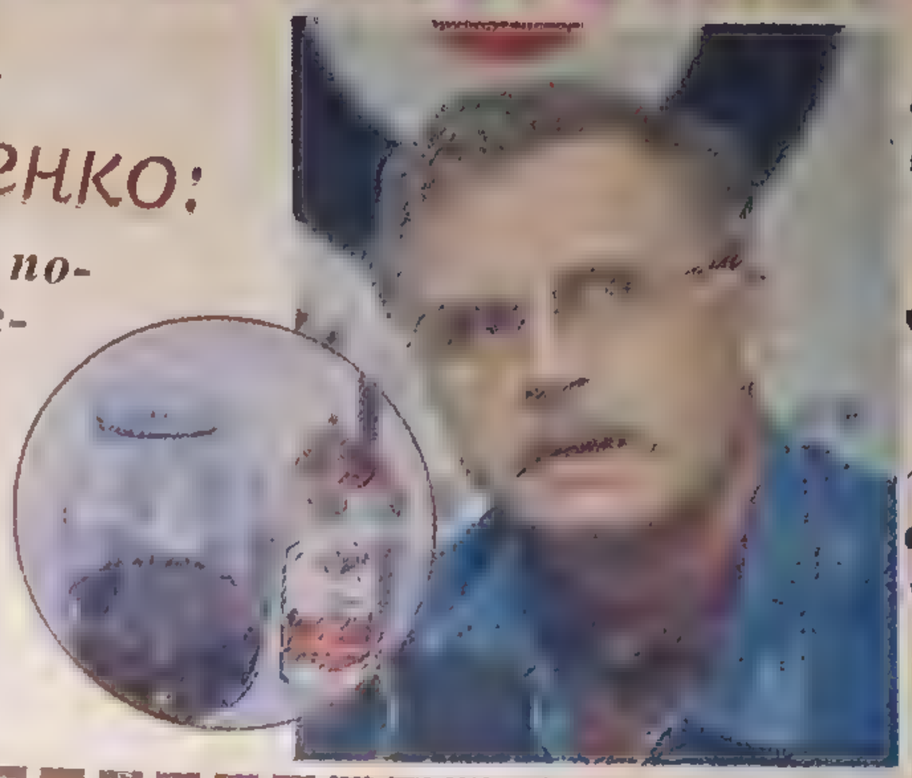
Взбить желтки и 2 ст. ложки сахара, добавить какао и 0,5 ликера. Замочить 4 г желатина. Отдельно взбить белки с 1 ст. ложкой сахара и 200 мл сливок. Горький шоколад расплавить, смешать с желтками, сливками, белками и желатином. Выложить 2/3 в форму, выстеленную пленкой. Охладить. Белый шоколад расплавить. 4 г желатина замочить, распустить и перемешать с 20 мл ликера. Взбить 250 мл сливок и перемешать с массой. Перемешать 1/3 с массой из горького шоколада и выложить в форму. Сверху выложить массу из белого шоколада. Накрыть пленкой и замораживать 4-5 ч.



Перед кипячением молока кастрюлю рекомендуется сполоснуть холодной водой и не вытирать - тогда молоко не пригорит.

КЕДРОВАЯ НАСТОЙКА

Сергей Никоненко:



«Настойка получается истинно мужская - крепкая, ядреная, с густым таежным запахом».

СОСТАВ:

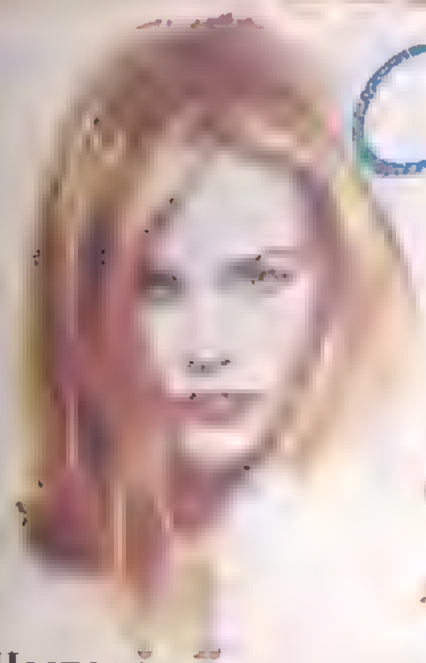
2 стакана кедровых орехов (в скорлупе), 2 бутылки (по 0,5л) водки, при желании - сахар по вкусу.

Орехи вымыть, выложить в дуршлаг и дать стечь воде.

Выложить в стеклянную банку и залить водкой. Закрыть полиэтиленовой крышкой и поставить в темное место.

Настаивать не менее 2-х недель. Настойку сцедить через дуршлаг. При желании можно добавить сахар. Выход продукта: 700 мл.

good.cook.ru



СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ от Самых-Самых

Почему и актрисам всегда удается выглядеть так, будто они только что сошли с обложки модного журнала. Хотите узнать, как это у них получается?

Нестарéющая королева фитнеса Джейн Фонда залогом своей привлекательности считает вовсе не занятие аэробикой, а питательную маску: 1 столовую ложку измельченных проросших злаков смешать с таким же количеством воды и 1 яичным желтком. Взбить до образования однородной массы, нанести на лицо на 20 минут, а затем смыть холодной водой.

Бессмертная Коко (Габриэль Шанель), благодаря своим творениям - маленькому черному платью и духам - еще при жизни ставшая легендой, была уверена: ничто так не красит женщину, как здоровый восьмичасовой сон. Причем ложиться спать следует как можно раньше, а просыпаться не слишком поздно. Тогда в течение всего дня Вы будете выглядеть цветущей.

Итальянская актриса Софи Лорен придерживается трех правил для сохранения красоты:

1. Выпивать в день не менее семи чашек воды, чтобы поддерживать упругость кожи.

2. Ежедневно делать контрастные ванночки для лица (холодной и горячей водой) - это отлично тонизирует сосуды.

3. Принимая ванну, добавлять в воду листья мяты - для придания коже гладкости и эластичности.

Николь Кидман: на вопрос, в чем состоит секрет ее неувядающей красоты, роковая австралийка ответила: "Мой образ жизни: десять часов сна каждый день, шоколад и... стресс". Кстати, эта теория во многом объясняет, почему россиянки и украинки считаются самыми красивыми. Чего-чего, а стресса и шоколада у нас хоть отбавляй!

Синди Кроуфорд: Ее шикарные волосы - постоянный предмет зависти для тех, кого природа не наградила столь роскошными локонами. Топ-модель холит и лелеет свое богатство - ежедневно делает массаж головы, расчесывается только гребешком с закругленными зубчиками, а для создания причесок пользуется исключительно шпильками.

Светлана Белоброва

Если хорошим цельным молоком капнуть на ноготь, то форма капли почти не изменится. А молоко, разбавленное водой, расплывется.

В копилку

Жаркое из кабана в маринаде

750 г мяса дикого кабана (от задней ноги, рулета или плечевой части), по 1 ч. ложке ягод можжевельника, горошин черного перца и тимьяна, 1 лавровый лист, 2 гвоздики, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1/3 чашки красного виноградного уксуса, соль, 3 ст. ложки раст. масла, 1 ст. ложка с небольшим верхом муки.

Мясо вымыть и 1-4 дня мариновать в уксусе и красном вине с добавлением пряностей, нарезанного кубиками лука, моркови и сельдерея. (Свежее мясо мариновать 4 дня!)

Затем мясо обсушить, посолить и в разогретом растительном масле со всех сторон обжарить до появления коричневой корочки, полить маринадом с приправами и овощами и довести до кипения.

Мясо выложить, в жире от жарений подрумянить муку до коричневого цвета, налить маринад с пряностями и овощами и довести до кипения. Опять положить мясо и, закрыв крышкой, тушить около 1 1/2 часов в духовом шкафу при температуре 180°С. Затем пропустить соус через сито и по вкусу заправить.

Жаркое нарезать и подать с грушами, фаршированными брусникой, или брюссельской капустой и клецками из белого хлеба.

Жаркое из телятины с соусом

1 кг телячьей мякоти, 1 чашка белого вина, 1 морковь, 1 луковица, 1 лавровый лист, горошины перца, соль, 1 ст. ложка жира для жарения, 1/4 л мясного бульона, 3 апельсина, 2 ст. ложки с верхом сах. песка, 1 1/2 ликерных рюмки виноградного уксуса, 1 ст. ложка без верха крахмала, 1 маленькая рюмка апельсинового ликера.

Телятину 2-3 дня вымачивать в холодном маринаде из вина, нарезанных кубиками моркови и репчатого лука, лаврового листа и горошин перца. Затем мясо обсушить, посолить, поперчить и слегка обжарить. Вместе с овощами в теч. 1 1/4 часа запекать в нагретом до 200° духовом шкафу.

Перевернуть и, если мясо обжаривается слишком сильно, прикрыть его фольгой.

Дольки апельсина очистить до мякоти. Сахар карамелизировать и развести в этой карамели уксус и 1/8 л бульона.

Соус загустить крахмалом. Добавить в него дольки апельсинов, быстро разогреть и по вкусу заправить соус ликером.

Гарнир: картофельное пюре, зеленый горошек.

Кассельское жаркое в пивном соусе

1 кг копченой грудинки, молотый белый перец, 2 ст. ложки с верхом сах. песка, 1/3 ч. ложки молотой гвоздики, 2 луковицы, 1 бутылка темного пива, 2-3 ч. ложки быстрорастворимой мясной подливки. Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

Мясо натереть перцем, положить на смазанную жиром сковороду и посыпать сахаром и гвоздикой. Вокруг мяса уложить крупно нарезанные луковицы. Мясо запекать в теч. 45 мин. в нагретом до 200 °С духовом шкафу.

Через 30 минут жарений залить мясо 1/2 бутылкой пива. Затем достать мясо из духового шкафа и выложить со сковороды. Оставшееся пиво вылить в соус от жарения и проварить в теч. 3 мин.

Соус загустить соусным порошком.

Мясо нарезать ломтиками и подать к столу с соусом, краснокочанной капустой и каштанами. К мясу также хорошо подойдет светлое пиво.

Свиное жаркое «Флорида»

750 г свиного рулета, соль, перец, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного маргарина, 1 чашка виноградного уксуса, 2 ст. ложки сах. песка, 2 ст. ложки соуса «кетчуп», 1 ч. ложка измельченных приправ, 1/2 чашки кусочков ананаса с соком, 1 ст. ложка без верха крахмала.

Мясо в куске посолить и поперчить, репчатый лук очистить и порезать крупными кубиками.

Духовой шкаф нагреть до температуры 200°С, поставить сковороду, в нее положить жир, на жир - свинину и со всех сторон обжарить мясо до темно-золотистой корочки; затем высыпать репчатый лук и запекать до готовности около 1 1/4 часа.

Смешать уксус, сахарный песок, кетчуп, приправы, ананас с соком и крахмал. Добавить в соус 1/8 л воды, вскипятить, процедить, положить ананасы и, постоянно помешивая, довести до кипения. Жаркое нарезать ломтиками.

Рис с овощами

2 полных стакана риса, 100 г растительного масла, 3 луковицы, 1 морковь, соль, перец, 3 сладких перца, 0,5 л воды, 5 ложек зеленого горошка.

В сковороде разогреть масло, поджарить в нем лук, морковь, сладкий перец. Затем добавить слегка отваренный рис, соль, перец, немного воды и тушить еще 15 минут. Довести до готовности, рис должен вобрать всю жидкость. Затем добавить зеленый горошек, зелень петрушки и укропа.

В копилку

Венгерский гуляш

На 4 порции: 750 г говядины (с лопаточной части), 250 г репчатого лука, 1 ст. ложка топленого свиного сала, раст. масла или раст. маргарина, 1 ст. ложка с горкой красного молотого сладкого перца, 1 ч. ложка с небольшим верхом соли, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 стакан красного вина, немного лим. цедры, 3/4 ч. ложки тмина, 1 ч. ложка без верха майорана, 1/2 зубчика чеснока.

Мясо нарезать кубиками размером в 3 см. Репчатый лук очистить, нарезать маленькими кусочками и пассеровать в топленом сале или растительном масле до золотистого цвета. Посыпать красным молотым перцем, посолить, добавить томатную пасту, положить мясо и все тщательно перемешать. Сковороду закрыть крышкой и мясо тушить на слабом огне около 1/2 часа, понемногу подливая красное вино. Измельчить лимонную цедру, тмин, майоран и чеснок и добавить в гуляш за полчаса до окончания тушения. К столу подать с салатом, клецками или жареным картофелем. Это острое блюдо запивают крепким красным вином.

Паштет по-крестьянски

450 г свинины, 300 г свиной печени, 100 г мелко нарезанного свиного сала, 2 ст. ложки бренди, 30 г сливочного масла, луковица, пара долек толченого чеснока, 1 яйцо, соль, перец, молотый душистый перец.

Обжарьте лук в масле, добавьте бренди, охладите. Мясо, печень и лук измельчите с помощью мясорубки или кухонного комбайна. Добавьте нарезанное сало, пассерованный лук, яйцо, соль, специи, хорошо перемешайте. Полученную массу переложите в форму для паштета, закройте фольгой. Поставьте форму в противень с водой и пеките при 160-180 С около двух часов. Выньте форму, закройте паштет небольшой тарелкой и поставьте под пресс. Холодный паштет залейте растопленным сливочным маслом и украсьте.

Глинтвейн

На 6-8 порций: 1 палочка корицы, 8 почек гвоздики, несколько щепоток молотого имбиря и мускатного ореха, дольки 1 апельсина и 1 лимона, 2 ст.л. желтого сахара, 3 стакана (1 бутылка) красного вина, 4 ст.л. бренди, 0,5 стакана воды.

1. Положите корицу, гвоздику, имбирь, мускатный орех, апельсин и лимон в большую кастрюлю. Добавьте сахар, вино, бренди и воду.

2. Поставьте кастрюлю на слабый огонь и помешивайте, пока сахар не растворится. Не перегревайте, не доводите до кипения, иначе спирт испарится. Осторожно нагрейте до требуемой температуры, а затем разлейте по чашкам или стаканам.

Гречневая каша с баклажаном и перцем

Употребление пищи, приготовленной из гречневой крупы, понижает уровень холестерина в крови, способствует лучшему усвоению сахара.

Возьмите 1 небольшой баклажан, один сладкий красный перец, 2 ч. ложки растительного масла, 1 чашку гречки, 2 чашки куриного бульона, пару зубчиков мелко нарезанного чеснока, мякоть 1 лимона, лавровый лист, немного сливочного масла, полчашки мелко нарезанной зелени (укроп, базилик, тимьян), можно взять сушеную зелень.

Перец порежьте полосками и обжарьте в растительном масле. Гречку прогрейте на сковороде без масла, залейте бульоном, добавьте чеснок и лавровый лист, закройте крышкой и варите минут 10 на маленьком огне. Когда жидкость выкипит, добавьте в кашу масло, мякоть лимона и зелень, перемешайте. Баклажан бланшируйте до мягкости, потом запеките в духовке 6-7 минут. Снимите шкурку, мелко нарежьте. Добавьте в кашу перец и баклажан, еще раз перемешайте. Подавайте теплой.

Спагетти с овощами

Разогрейте в большой сковороде пару ложек растительного масла. Мелко нарежьте луковицу и пару зубчиков чеснока, обжарьте, добавьте чайную ложку порошка карри, перемешайте и жарьте еще пару минут. Мелко нарежьте овощи: морковь, перец, баклажаны, стручковую фасоль, цветную капусту. Можно использовать замороженные овощи, консервированные горошек и кукурузу. Обжарьте овощи на сильном огне, постоянно помешивая, посолите, поперчите. Добавьте нарезанные помидоры (или томатную пасту), закройте сковороду крышкой и потушите на небольшом огне несколько минут. Тем временем отварите спагетти, заправьте сливочным маслом. В глубокие тарелки разложите: слой спагетти, слой тертого сыра, слой овощей. Можно дополнительно погреть блюдо в микроволновке, до плавления сыра.

Изысканный рис по-китайски

Вам понадобится 2-3 стакана отварного рассыпчатого риса, пара ложек сахара, немного сливочного масла, любые фрукты и орехи.

Размешайте рис с сахаром и маслом и выложите часть его в форму для пудинга слоем 2 см. Сверху положите фрукты и орехи и придавите слегка. Снова положите рис и т.д. Верхний слой должен быть из риса. Варите пудинг на паровой бане примерно полчаса. Подавайте теплым.

АНЕКДОТЫ

☺ ☺ ☺

- Позовите к телефону Васю.

- Васи нет дома, а что ему передать?

- Передайте ему три рубля.

☺ ☺ ☺

Жена собирается на курорт:

- Дорогой, что тебе привезти?

- Что хочешь, сейчас все лечат...

☺ ☺ ☺

Молодожены после длительного и утомительного дня свадьбы наконец-то оказались вдвоем. Счастливый супруг усаживается на кровать и кричит:

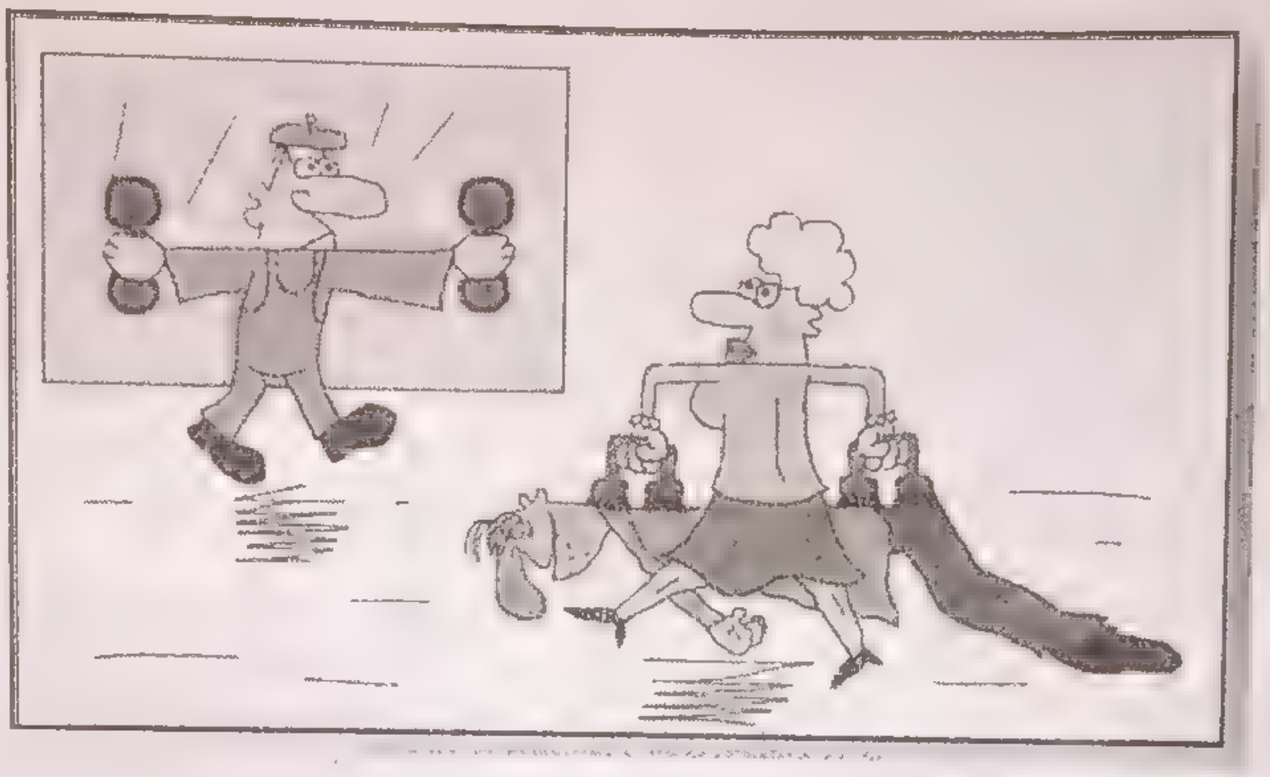
- С каким нетерпением ждал я этого момента!

Жена участливо спрашивает:

- И тебе, милый, тоже жали новые туфли?

☺ ☺ ☺

Священник, находящийся рядом с умирающим, рассказывает тому о прелестях загробной жизни. Однако умирающий возражает:



- Святой отец, как вы можете быть в этом уверены? Ведь оттуда еще никто не вернулся и не рассказал, как там хорошо.

- Вот-вот, именно поэтому оттуда никто не возвращается.

☺ ☺ ☺

Пришел чукча на свидание. Стоит у крайней яранги стойбища, держит в руках термометр. Смотрит на него и говорит:

- Подожду до минус сорока. Если она не придет - все, ухожу домой...

☺ ☺ ☺

Жена читает газету и с восторгом говорит мужу:

- Представляешь, здесь пишут, что ученые создали аппарат, который продлевает жизнь человека на 150 лет!

- Здорово, - говорит тот, - был бы я холостяком, обязательно бы воспользовался.

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

Семейный ЛЕКАРЬ

Давно вы принимали таблетки? А вы уверены, что в этом была острая необходимость? Оказывается, простые таблетки могут привести к зависимости, как наркотики. Об этом читайте в свежем номере "Семейного лекаря".

Головной мозг можно, как и мускулы, тренировать. Одна из систем тренировки была разработана ещё в 70-е годы. И достаточно 10 минут в день, чтобы повысить "мозговую производительность". Предлагаем вам проделывать эти упражнения сразу после завтрака.

Обыкновенная красная свекла - нет человека, который не знал бы ее. А вот о лечебных свойствах этого чудо-растения знает далеко не каждый. Благодаря высокому содержанию йода, она лечит и самые страшные и опасные для жизни человека болезни - даже рак. Полезными рекомендациями делится с вами наша газета.

Родная УСАДЬБА

Какую простейшую печку можно соорудить для обогрева теплицы, чтобы пораньше посадить огурцы и растения на рассаду? - нередко задают вопрос читатели. Отвечает - свежий выпуск «Родной усадьбы».

Собирая бурые или розовые плоды, вы ускоряете налив оставшихся, а также образование новых завязей и в результате получаете от растений максимальную отдачу. Напротив, дожидаясь, пока помидоры и перцы покраснеют прямо на кусте, проигрываете в урожае, но зато вкусовые качества собранных овощей будут значительно выше. Интересная информация вас ждет в статье «Или вкусно, или густо».

В этом номере больше уделим внимания культурам и опыту, который поможет подготовиться к новому сезону. Об этом и не только читайте в материале «Апрельские хлопоты».

В копилку

Мясной бульон с клецками из ветчины

На 4 порции: 1 луковица, 3 ломтика вареной ветчины, 2 куска хлеба для тостов, 2 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка маргарина. 1 яйцо, 1/2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка рубленой петрушки, соль, мускатный орех, белый перец, 1 л мясного бульона. Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

Очистить и мелко порубить луковицу. Ветчину нарезать маленькими кубиками. С хлеба срезать корку и полить ее сливками.

Растопить маргарин и пассеровать в нем лук до прозрачности. Тщательно перемешать его с ветчиной, тостами, мукой, яйцом и рубленой петрушкой. Получившееся тесто посолить, заправить щепоткой мускатного ореха и перцем.

Вскипятить около 1 л подсоленной воды, чайной ложкой сформировать клецки и опустить в воду. Варить (но не кипятить!) до тех пор, пока клецки не всплывут.

Подать к столу в мясном бульоне.

Блюдо с овощами

На 4 порции: 1 маленький кочан цветной капусты, 250 г молодого шпината, 4 помидора, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 кружка вареной ветчины, 2 ст. ложки слив. масла, по вкусу: соль, перец. мускатный орех, горошек и морковь (лучше сорта каротель).

Помидоры надрезать и изнутри посолить. Луковицы и чеснок очистить и раздельно порубить, ветчину нарезать кубиками. Быстро довести до кипения 1 ст. ложку сливочного масла с половиной репчатой луковицы, добавить цветную капусту, 1 чашку воды, соль, мускатный орех, закрыть крышкой и тушить ок. 20 мин.

Оставшийся репчатый лук и чеснок пассеровать в сливочном масле до желтого цвета. Добавить шпинат, соль и перец, закрыть крышкой и тушить около 5 мин. Затем в теч. 5 мин. в сковороде под закрытой крышкой тушить помидоры и немного сливочного масла.

Все вместе сервировать на одном блюде, по желанию добавить горошек и морковь.

Бутерброды к ужину

1. Серый хлеб намазать сливочным маслом или маргарином, острой горчицей и сверху положить колбасу из телячьей печени. По краям украсить оливками и карликовыми луковичками. Посыпать мелко порубленными орехами. В одном бутерброде 150 ккал.

2. Кусочки каравая намазать сливочным маслом или маргарином. Уложить сверху ломтики сырокопченой ветчины. Порезанные маринованные шампиньоны перемешать с майонезом и небольшим количеством лимонного сока. Этой массой украсить бутерброды и посыпать их грубо молотым перцем. В одном бутерброде 215 ккал.

3. Тосты намазать сливочным маслом или маргарином, посыпать измельченной зеленью, украсить колечками вареных яиц и кружочками помидоров, заправить по вкусу пряностями и сверху красиво уложить анчоусы и веточки петрушки. В одном бутерброде 200 ккал.

4. Черный хлеб намазать майонезом и посыпать красным молотым перцем. Затем положить кусочки колбасы «салями», кольца лука и каперсы.

Мясной бульон с омлетом

На 4 порции: 1/8 молока, 2 яйца, по 1 щепотке соли и мускатного ореха, мясной бульон.

Тщательно перемешать молоко, яйца, соль и мускатный орех. Небольшую огнеупорную кастрюлю смазать сливочным маслом или маргарином, яйца с молоком пропустить через волосяное сито, затем на водяной бане дать омлету загустеть. Подцепив его ножом за боковые стенки и опрокинув кастрюлю, выложить омлет из формы, нарезать ромбиками, кубиками или соломкой и опустить в бульон, приготовленный из мяса с костями или бульонных кубиков.

Омлет можно приготовить также с добавлением петрушки, смеси «карри» или красного острого перца на кончике ножа.

Сырные палочки

Мука 200 г, сыр 150 г, маргарин 150 г, сметана 6 ст. л., белок одного яйца, соль.

Сыр натереть на мелкой терке и смешать с мукой. Добавить размягченный маргарин, сметану и посолить.

Тесто немного остудить в холодильнике, чтобы лучше каталось, раскатать в пласт толщиной не более 5 мм и нарезать на печенюшки. Смазать каждую слегка взбитым белком и присыпать тертым сыром.

Выпекать в нежаркой духовке 15-20 минут.

Мясной бульон с сырным печеньем

На 4 порции: 2 яйца, 1 щепотка соли, 2 ст. ложки муки, 1 щепотка разрыхлителя, 50 г тертого сыра, острый стручковый перец, 1 л прозрачного мясного бульона.

Яичные белки посолить и взбить в густую пену. Смешать муку, разрыхлитель и тертый сыр (1 ст. ложку сыра оставить). В пену из белков ввести желток и мучную смесь. Противень покрыть пергаментной бумагой и выложить на нее тесто слоем в полсантиметра.

Посыпать перцем и тертым сыром и выпекать в духовом шкафу, нагретом до 200°С. Или: выложить тесто в сковородку с тефлоновым покрытием, и запекать под прикрытой крышкой в теч. 8 минут.

Нарезать небольшими дольками и подать к столу в бульоне.

В копилку

Яблоки в тесте

Тесто: 120 г (1 стакан) муки, 1 чайная ложка сахара, 1/4 чайной ложки соли, 1 стакан теплого молока, яблочный сок или вода, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 яйца. Начинка: 5 крупных кислых яблок, 2 ст. ложки сахара, немного лимонного сока. Кроме того: жир для жарки, сахар, корица.

Просеять муку в миску, влить смешанную с яичными желтками жидкость, вкусовые вещества и растительное масло, замесить однородное жидкое тесто, накрыть и дать постоять 20-30 минут, чтобы мука разбухла. Белки взбить в крепкую пену и перед жаркой примешать в тесто. У яблок удалить сердцевину, очистить их от кожуры и разрезать на кружки. Сбрызнуть кружки лимонным соком, посыпать сахаром и дать постоять 15-20 минут. Опустить кружки яблок в тесто и обжарить в разогретом жире до золотистого цвета. Затем выложить на сито, дать жиру стечь, обвалять в смеси сахара с корицей и подавать в горячем виде.

Томатный суп с водкой

Помидоры - 200 г, сливочное масло - 1,5 ст.л., мука - 2 ст.л., лук-репка - 1 шт., томатная паста - 1 ст.л., мясной бульон - 1 стакан, молоко - 1 стакан, креветки (очищенные) - 100 г, сметана - 100 г, пучок укропа, водка - 1/2 стакана, белый молотый перец - по вкусу, соль.

Помидоры проколоть в нескольких местах и запечь в духовке в течение 10 мин., запекать до тех пор, пока не полопается кожа. Когда помидоры остынут, снять с них кожуру. Лук нарезать и прогреть с растопленным сливочным маслом в течение 15 мин, затем добавить муку и прогреть еще около 10 мин. Потом добавить томатную пасту, бульон и молоко. Готовить в течение 15-20 мин. Вымытый укроп мелко нарубить. Креветки промыть и обсушить. Помидоры нарезать крупными дольками. Суп заправить по вкусу солью, перцем и водкой. Добавить укроп, креветки и помидоры. Прогреть суп до кипения. Отдельно взбить сметану и подавать с супом.

Блины из картофеля

1 большой сладкий картофель, 1/4 красной луковицы (потертого на терке), 1 большое яйцо, 1/4 стакана муки, 1/4 чайной ложки соли, 1/4 стакана оливкового масла.

Помойте сладкий картофель, оставьте его неочищенным. Потрите на терке. Добавьте лук. Вмешайте яйцо и муку. Тесто должно быть достаточно жидким. В большой сковороде подогрейте масло и тщательно обжарьте каждый блин с обеих сторон в течение 4-5 минут (с каждой стороны). Приготовив блины, поместите их на 1 час в духовку, разогретую до 120°С.

Томатный суп-пюре с макаронами

Томаты - 500 г, лук репчатый - 1 шт., макароны (мелкие) - 150 г, сливочное масло - 50 г, сыр - 75 г, гвоздичный порошок - 1 щепотка, соль, перец - по вкусу.

Очистите и мелко нарежьте томаты. Добавьте лук, гвоздику, перец и соль и тушите в сливочном масле на сковородке. Протрите через сито, разбавьте водой (1 л), доведите до кипения и всыпьте макаронные изделия. Варите 10 мин.

Жареная говядина с оливками

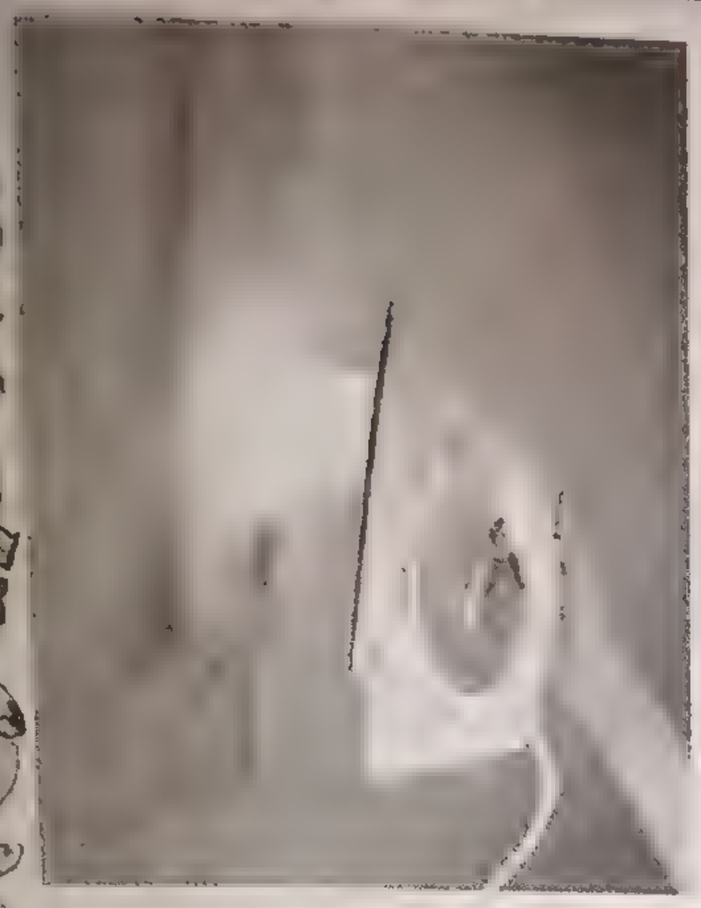
750 г говяжьих отбивных без костей, соль, черный молотый перец, 3 ст. ложки раст. масла. 2 моркови, 1 ст. ложка томатной пасты, 1/4 л красного вина, 50 г копченой грудинки, 6-8 средних луковиц (весом около 250 г), 1 стакан фаршированных оливок (150 г), 1/4 банки консервированных или (150 г) свежих шампиньонов, 1 ч. ложка крахмала. 1 щепотка сах. песка.

Мясо посолить, поперчить и со всех сторон обжарить до коричневой корочки. Очищенную морковь положить целиком, добавить томатную пасту и красное вино. Под закрытой крышкой тушить в теч. 1 часа. Обжарить нарезанную кубиками грудинку, очищенные луковицы положить целиком и обжарить их до коричневого цвета, все вместе с оливками и шампиньонами добавить в жаркое и тушить в теч. 40 мин. Из соуса выложить морковь, загустить его разведенным в небольшом количестве холодной воды крахмалом и по вкусу заправить сахаром. В качестве гарнира подать макаронные изделия, салат, овощи и жареный картофель.

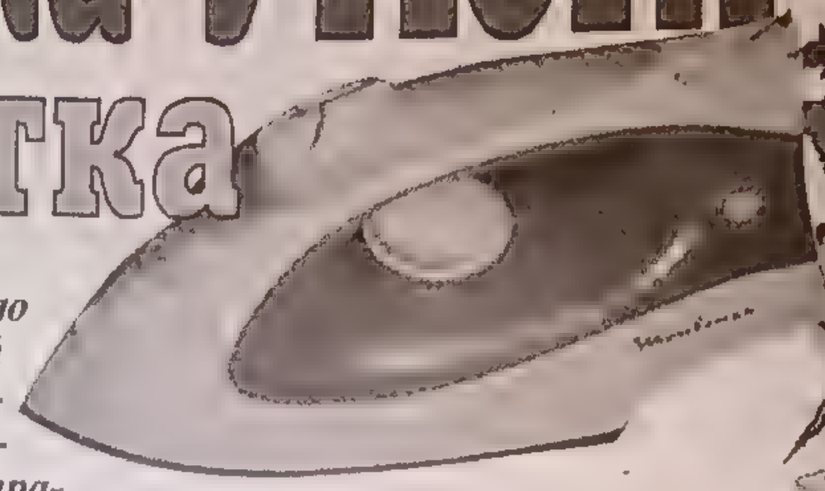
Закуска из груш и сыра "Данаблю"

2 спелые груши или 4 половинки консервированных груш, 125 г острого белого сыра, 1/2 плавленого сливочного сыра, петрушка, немного тмина, острый красный стручковый перец, по желанию несколько капель сухого шерри или коньяка, 4 куска хлеба для тостов, листья салата.

Со спелых груш очистить кожуру, груши разрезать пополам и удалить сердцевину. С груш из компота тщательно слить воду. Острый и плавленый сыр положить на разделочную доску, измельчить вилкой и слегка перемешать. К сыру добавить немного рубленой петрушки, молотого тмина, на кончике ножа острого красного перца и, по желанию, шерри или коньяк. Уложить тосты на противень, на них - груши, покрытые сырной массой. Противень поставить в нагретый до 225 градусов духовой шкаф и запекать в течение 10 минут. Посыпать острым красным перцем и украсить листьями салата.



Покупка УТЮГА не шутка



К любому приобретению нужно подходить с полной серьезностью и ответственностью, чтобы впоследствии не жалеть о потраченных впустую деньгах. При этом надо помнить главное правило покупателя: дороже - не значит лучше. Ведь зачастую товар предлагается по совершенно фантастической цене только благодаря модному дизайну или даже просто из-за его принадлежности к широко раскрученной торговой марке.

Ни в коем случае не покупайте продукцию на китайских рынках: вам стопроцентно подсунут подделку, к тому же некачественную. Советую обращаться в крупные магазины, торгующие бытовой техникой. В этом случае вы приобретете «родной» товар, к тому же квалифицированные консультанты подскажут вам, какой именно прибор будет для вас оптимальным вариантом.

Перед покупкой прежде всего решите, для чего именно вам нужен утюг. Если в вашей квартире помимо собственной персоны живут еще и многочисленные родственники, и гардероб до отказа забит одеждой, незаменим будет утюг с максимальной мощностью (2000-2400 Вт) и паровой подачей. Но имейте в виду, что такая покупка облегчит ваш кошелек примерно на $70-90. Если же вы - человек одинокий, то вам вполне хватит утюга средней мощности (~1500 Вт). Не менее важна и весовая категория утюга. Это во времена угольных и чугунных утюгов белье отглаживалось в основном благодаря неподъемному весу прибора. Сегодня же в этом нет никакой необходимости, поэтому чем легче утюг, тем проще вам будет с ним справляться, хотя кому-то нравятся и утюги потяжелее.

Если вы хотите, чтобы утюг прослужил долго, то он должен быть оснащен защитными функциями (противоизвестковый стержень, функция самоочистки и др.). Не рекомендуем вам покупать утюг со сменным картриджем, потому что купить запасной будет не так-то просто, велика вероятность, что придется объехать не один магазин, прежде чем вы его найдете.

Дарья Александрова
«Бытовая техника»

Советы на заметку

Начинайте гладить с вещей из тонких тканей (шелк, ацетат), которым требуется минимальный температурный режим, постепенно переходите на ткани, которые можно гладить и при высокой температуре.

Сначала беритесь за глажение тканей из смешанных волокон, посмотрите на состав и настройте утюг в соответствии с волокном, требующим минимальной температуры. Затем приступите к вещам из шелка и синтетики и не забывайте, что нежелательно к таким тканям применять функцию отпаривания - ткань может съежиться и потерять вид. Натуральный шелк можно сначала намочить и сразу погладить. Шерстяные вещи рекомендуется отглаживать при умеренном температурном режиме, не используя при этом паровой удар. Такие ткани, как крепдешин, довольно сильно садятся после стирки, поэтому сначала намочите его в теплой воде, а затем проглаживайте при температуре примерно 100°С. Проще всего гладить изделия из хлопка и льна: их можно отглаживать при самой высокой температуре, смело использовать подачу пара. Единственное «но»: лен и цветной хлопок желательно также гладить с изнаночной стороны.

Чтобы сосиски во время варки не лопались, их прежде, чем опустить в кипяток, накалывают иголкой в нескольких местах.

ШОКОЛАДНЫЕ ЗВЕЗДЫ

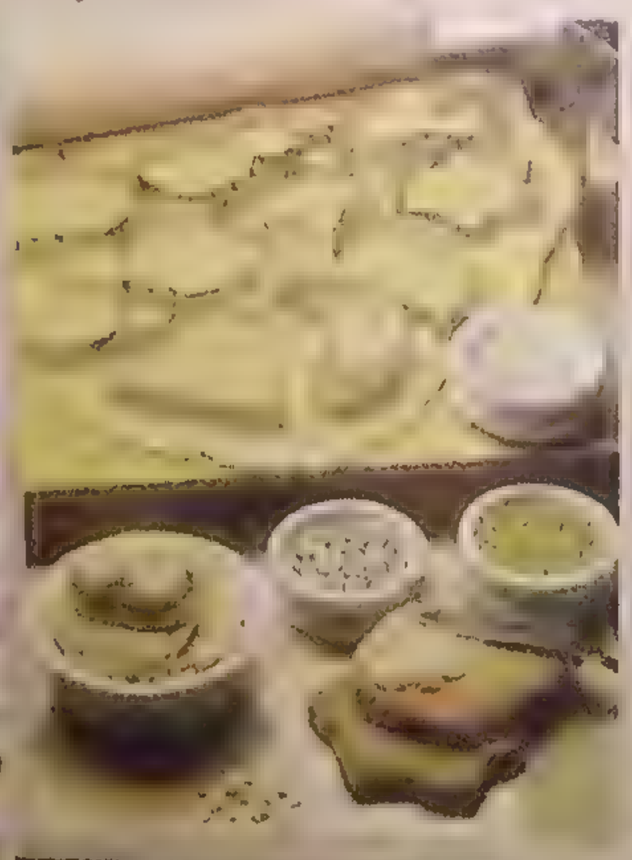
Кексы с грецкими орехами

На 20 штук: 100 г горького шоколада, 125 г сливочного масла, 150 г сахара, 2 яйца, 100 г муки, 1/2 чайн. л. разрыхлителя, соль, 1 чайная ложка ванильного сахара, 150 г ядер грецких орехов, 2 ст. л. сахарной пудры.

Шоколад крупно порубить и расплавить на водяной бане. Нагреть духовку, взбить сливочное масло с сахаром. По одному выпустить яйца, ввести растопленный шоколад и вымешивать до полного растворения крупинок сахара. Муку соединить с разрыхлителем, солью и ванильным сахаром. Грецкие орехи порубить. Все ингредиенты смешать и вымесить тесто.

Форму для выпекания смазать маслом и заполнить массой. Выпекать на верхней полке духовки около 30 мин. Вынуть форму, немного остудить, опрокинуть корж на широкое плоское блюдо и нарезать ломтиками.

Изготовить из бумаги шаблоны в виде звезд, положить на каждый кусочек и посыпать сахарной пудрой. Аккуратно снять бумагу и подавать к столу.



Орешки апрельские с белой глазурью

На 25 штук: 200 г сливочного масла, 125 г сахара, 1 яйцо, 120 г молотых грецких орехов, 175 г муки, 75 г абрикосового конфитюра, соль, 100 г расплавленного горького шоколада, горстка очищенных грецких орехов для украшения.

Замесить тесто из 150 г масла, 75 г сахара, яйца, 80 г молотых грецких орехов, муки и соли.

Хорошенько вымесить тесто, скатать в шар, поместить в блюдо или тарелку, накрыть фольгой и убрать в холодильник на 1 час.

Нагреть духовку. Вновь раскатать тесто на тонкие пластины, с помощью формочек или стакана вырезать 50 кружков и разложить на противень, смазанный маслом. Выпекать 15 минут. Вынуть и остудить.

50 г сливочного масла смешать с 50 г сахарного песка, 40 г молотых орехов и конфитюром. Смазать массой 25 кружков и накрыть оставшимися.

Каждое печенье покрыть шоколадной глазурью и украсить половинкой целого грецкого ореха.

Пряники-медальоны

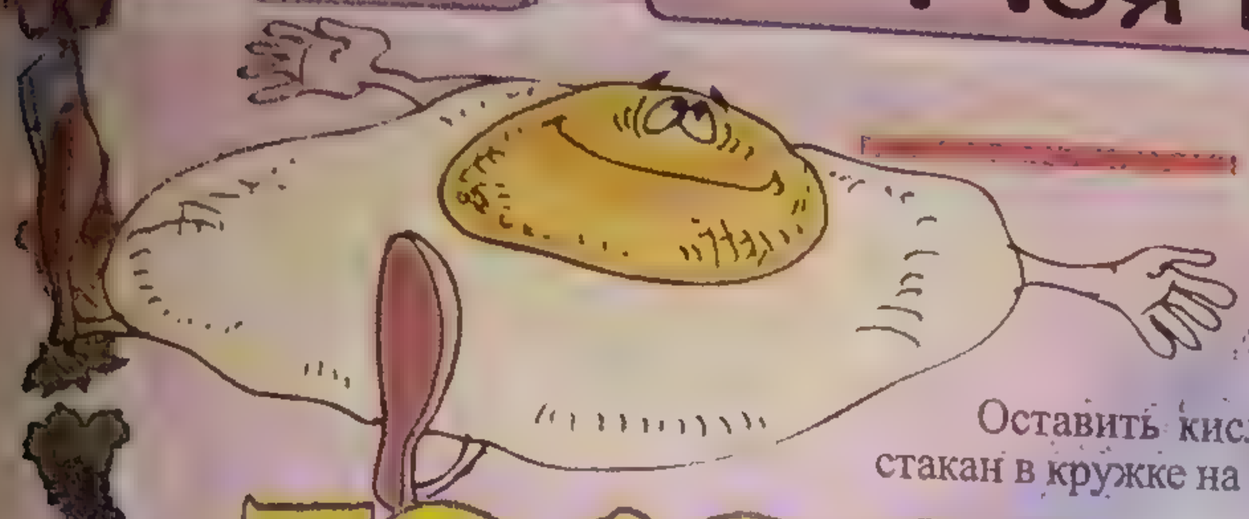
На 30 штук: 200 г меда, 50 г сахара, 75 г сливочного масла, 1 желток, 1 ст. л. какао-порошка, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, 1 2 чайн. л. корицы, 1 пакетик разрыхлителя, 2 ст. л. рома, 300 г муки, 50 г цукатов, 50 г изюма, 150 г миндальной стружки, 100 г лимонной глазури, 15 г вишни для украшения.

В большой глубокой кастрюле разогреть мед, сахар и сливочное масло. Массу остудить. Ввести желток, какао, лимонную цедру и корицу. Разрыхлитель смешать с ромом и добавить в массу. Вымесить тесто вместе с мукой, цукатами, изюмом и 100 г миндальной стружки. Нагреть духовку.

Тесто тонко раскатать и тонко с помощью формочек или стакана вырезать круги. Переложить их на 2 противня и выпекать 20 минут. Затем остудить.

Глазурь расплавить, смазать ею пряники, украсить вишнями и оставшимся миндалем и подавать к столу. Можете добавить любые пряничные специи.

Несколько капель растительного масла, добавленных в воду, где варят сухую фасоль, сделают ее мягче и вкуснее.



Детская страничка

ТВОРОГ И ЯЙЦА

ОМЛЕТ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ

50 г вареного молотого мяса, 1 яйцо, 1/2 кофейной чашки молока, кусочек масла величиной с лесной орех, 1 ст. ложка протертых вареных овощей из супа, зелень петрушки, 1 ст. ложка томатного сока.

Яичные желтки растереть с солью и маслом, добавить взбитый в пену белок. Кастрюльку смазать маслом, вылить в нее взбитые яйца, погрузить ее в другой сосуд с водой, накрыть крышкой и поставить в сильно разогретую духовку на 10 минут. Готовый омлет опрокинуть на тарелку, выложить на него перемолотые мясо и овощи, свернуть и облить томатным соком.

СЫРОК ИЗ КИСЛОГО МОЛОКА

Оставить кислое молоко - 1 стакан в кружке на 3 дня, пока оно не станет таким плотным, что его можно резать ложкой. Приготовить мешочек из марли, обдать его кипятком, отжать. Выложить осторожно в мешочек кислое молоко на день, чтобы стекла жидкость. Снять мешочек, выложить сыр в чашку, чуть посолить, перемешать ложкой, придать ему круглую форму.

ТВОРОЖНИКИ (СЫРНИКИ)

Творог - 120 г, масло сливочное - 15 г, 1 яйцо, соль - 2 г, сахар - 10 г, мука пшеничная - 10 г, сметана - 25 г.

Творог протереть через сито. В чашке растереть 1/2 чайной ложки масла, добавить 1/4 желтка, щепотку соли, 1 ч.л. сахара, 1 ч.л. муки, 1 ч.л. сметаны. Размешать, добавить творог, сделать гладкую массу. Выложить на доску, посыпанную мукой. Разделить на порции, придать им круглую форму, смазать остатком взбитого желтка, обвалять в сухарях и обжарить в кипящем масле. К сырникам подают сметану.

Слок о питании детей

ГОЛОД И СЫТОСТЬ

Организм ребенка сам чувствует, сколько ему требуется калорий и сколько еды он сможет переварить. Если ребенок постоянно недоедает, он будет плакать, требуя молока. Но если он не допил своей обычной порции, не настаивайте, последнее слово в этом должно остаться за ним. Нужно ли родителям продолжать кормление, если ребенок прекратил есть, а им кажется, что он еще голоден? Когда родители постоянно настаивают, чтобы новорожденный выпил больше, чем ему хочется, он со временем начинает становиться все более вялым, старается уклониться от ненужной ему еды. Выразится это в раннем засыпании при кормлении, в протестах и отсутствии аппетита. Если ситуация не изменится, то живое, радостное восприятие жизни начнет исчезать. Ребенок словно решает: «Жизнь - это борьба. Эти люди постоянно не дают мне покоя. Нужно бороться, чтобы себя защитить».

Поэтому не заставляйте вашего ребенка есть больше, чем ему хочется. Пусть еда останется для него наслаждением. Тогда он будет чувствовать, что вы его друг. Это очень важно для развития уверенности в своих силах, жизнерадостности, любви к людям - основы этих чувств закладываются именно на первом году жизни.

ВЗДУВШИЙСЯ ЖИВОТ ПОСЛЕ КОРМЛЕНИЯ...

Это совершенно естественно. У ребенка, высосавшего свою полную порцию, живот заметно вздувается. Дело в том, что при каждом кормлении ребенок получает очень много молока (если сравнить размеры его желудка и желудка взрослого). Представьте себе, что было бы с вашим животом, если бы вы выпили 2,5 литра молока при весе 50 килограммов!

Верхние покровы долек нельзя повреждать - чеснок от этого загнивает.

Православная страничка

Постные пудинги

Пудинг постный на пару

1/2 стак. сладкого миндаля, 5-10 шт. горького, 1,25 булки, 1 ложку масла, 1/2 стак. сахара, 1/2 стак. варенья. 6 яблок. 1/2 стак. сиропа, 1/2 стак. мадеры, 1 чайную ложечку картофельной муки, сахара, если сироп не сладок.

1/2 стакана сладкого миндаля очистить, истолочь не слишком мелко, развести 1,5 стаканами кипяченой воды, всыпать немного сахара; 5/8 фунта черствой булки нарезать тонкими ломтиками, намочить в этом молоке, сложить на блюдо. Кастрюльку вымазать маслом, обсыпать сахаром, положить ряд булки, ряд ломтиками нарезанных яблок, посыпать их сахаром, положить ряд варенья или фруктового пюре, опять ряд булки и так до конца; варить на пару.

Подавая, облить следующим соусом; 1/2 стакана сиропа, 1/4 стакана мадеры или портвейна, воды 1 стакан, прибавить сахара, если не сладко, поставить на плиту, вскипятить, положить чайную ложку картофельной муки, размешанной с водой, кипятить, шибко мешая, минуты 2-3.

Яблочный пирог а-ла-рень

5 больших яблок или 10 средних (1 ложку рома, 1/4 стак. изюма), 1/2 стак. сладкого и 5-10 шт. горького миндаля, 1 или 2 ложки вишневого сока, 2/3 ф., т. е. 2 стак., муки, очень полный стакан мелкого сахара, рюмку рома, 2 ложки масла, апельсинной корки.

Замесить тесто из 1/2 фунта муки, рюмки рома, полной ложки мелкого сахара, ложки масла и воды так, чтобы жидкости было до 1/2 стакана. Вымесить хорошенько, раскатать на столе в тупую сторону ножа; вырезать 2 кружка. Один кружок положить на дно жестяной формы, потом вырезать полоску теста, обложить ею внутреннюю стенку формы, в середину положить яблоки, приготовленные следующим образом: 10 средних или 5 больших яблок очистить, мелко нарезать, положить ложку мелко накрошенной апельсиновой корки, с 1/4 стакана изюма, влить ложки 2-3 столового вина, потушить немного, смешать с 1/3 стакана сладкого толченого миндаля, несколько штук горького, 1/2 стакана мелкого сахара, ложкой или двумя вишневого варенья. Массу эту прикрыть другим кружком теста. Слепить края, посыпать сухарями с сахаром и печь часа 1,5. Подавая, выложить на блюдо, украсить сверху вареньем.

Салаты к рыбе, картофелю и грибным котлетам

Свежая шинкованная капуста

1 кочан свежей белой или синей капусты нашинковать очень мелко, можно облить на решете кипятком. Когда вода стечет совершенно, переложить в салатник, посолить, положить 2-3 ложки масла, уксуса, мелко нарезанного репчатого лука или сырого перца или сахару.

Салат из картофеля и свеклы

Сварить [illegible] сложить в салатник, посолить, влить 3 ложки масла и 2 ложки уксуса, положить мелко нарезанную зелень [illegible]

Салат-цикорий

Очистить два больших чеснока, отбросить верхние листочки, если вымыть - то осушить в салфетке. Натереть на корочку белого или черного хлеба кусочек чеснока, предварительно подсоленного. Эту корочку положить в салат, посолить, всыпать мелко истолченного перца, размешать, влить 3 ложки масла и 2 ложки уксуса.

Тушеные яблоки

Из 6-10 яблок выдолбить сердцевину, снять затем кожицу, разрезать каждое яблоко на 4 части, сложить в кастрюльку, положить 1 ложку масла, подлить водички 3-4 ложки, посыпать немного сахаром, накрыть крышкой, утушить до мягкости. Можно так приготовить и сушеные яблоки.

Если смочить манную крупу холодной водой, а затем залить кипятком, она не образует комков.

Напитки

Чайный флип

Хорошо размешивают яичные желтки (4-5 штук), добавляют лимонный сок (100 мл). Все содержимое разводят смесью охлажденного настоя чая (сухого чая - 2-3 чайные ложки) и молока (400 мл). Флип разливают в бокалы для коктейлей, предварительно положив в них по кубику льда. Выход - 3 порции.

Чай медовый

Смешивают 30 г меда и 30 г молока и доливают крепким несладким настоем чая. Подают сильно охлажденным.

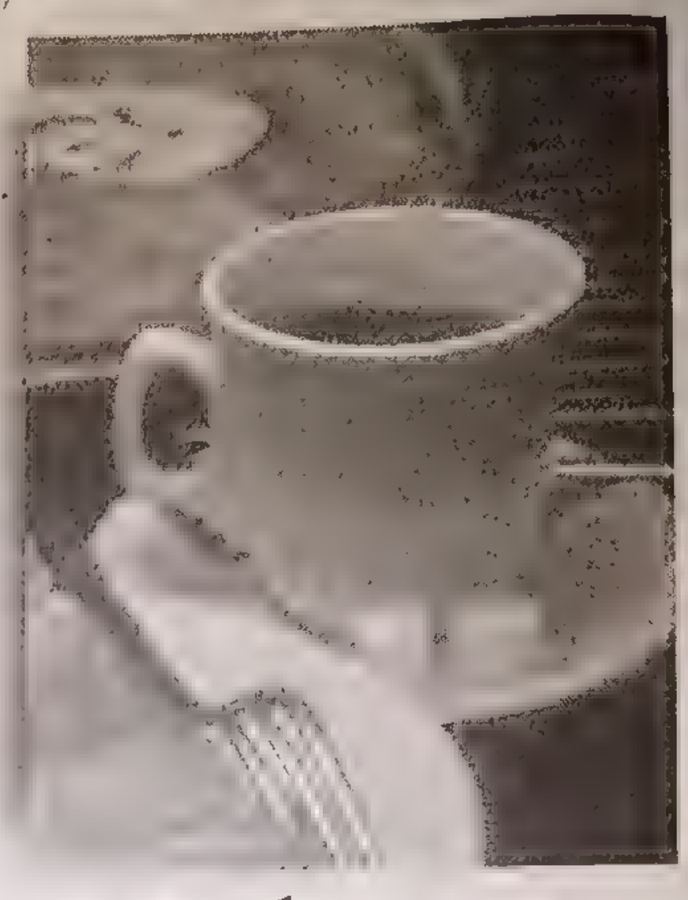
Чай апельсиновый

Апельсиновую (25 г) и лимонную (10 г) корки и сухой чай (4-5 чайных ложек) кладут в эмалированную кастрюлю и заливают 1 л кипятка. Настаивают 4-5 минут, добавляют апельсиновый сироп и подают на стол. Выход - 6 порций.

Чай абрикосовый или яблочный

Процеженный горячий чайный настой (750 г - 4 чайные ложки) смешивают с абрикосовым или яблочным соком (250 г). Сахар и мед добавляют по вкусу. Выход - 6 порций.

Необычный ЧАЙ



Кастэрд
(яичный чай)

В литровом фарфоровом чайнике заваривают чай, заливают его вначале 1/2 стакана горячей воды, а затем кипящими сливками и дают настояться 10 мин. Одновременно растирают желтки с сахаром, взбивают их и, смешав с 1/2 стакана чая, вливают в чайник, быстро размешивая 2-3 минуты, чтобы желтки не свернулись. Закрывают на 2-3 минуты и подают.

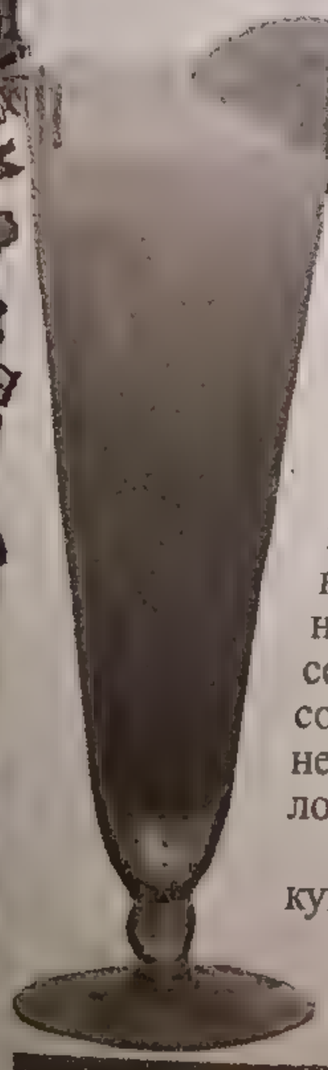
Высокогорный молочный чай

В предварительно нагретую посуду кладут 2 чайные ложки чая и заливают очень горячим молоком 500 г. Жидкость настаивается в течение 7-8 мин. Сахар добавляют по вкусу. Выход - 3 порции.

Кубинский чай-пунш

Чай (7 чайных ложек) заливают кипятком (600 г) и выдерживают 4-5 минут. Процеживают, наливают в другую посуду и добавляют фруктовые соки (1 стакан), нарезанный кубиками ананас (можно заменить персиком) и сахар (по вкусу). Смесь нагревают до кипения и подают на стол. Выход - 6 порций.

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ с пряностями



ТЕКИЛА "Мария"

На 2 порции: 0,2 ч.л. свеженатертого хрена или 2 ст.л. молотого хрена, щепотка свежемолотого черного перца, щепотка сельдереевой соли, 0,75 стакана томатного сока, 0,25 стакана текилы, немного соуса табаско и воцестерширского соуса, сок 1 лайма, щепотка сушеного орегана, несколько кубиков льда, колотый лед и 2 ломтика лайма для украшения.

1. Смешайте все ингредиенты в большом кувшине. Добавьте несколько кубиков льда и снова перемешайте. Попробуйте на вкус.

2. Наполните два стакана до половины колотым льдом, долейте напитком и подавайте, украсив ломтиками лайма.

ЯМАЙСКИЙ РОМОВЫЙ ПУНШ

На 8-10 порций: 10 горошин ямайского перца, 1 щепотка мускатного цвета, 2 палочки корицы, 5 стаканов сладкого сидра, 3 ст.л. темного ямайского рома, 3 ст.л. бренди (или по вкусу).

1. Положите перец, мускатный цвет и корицу в кастрюлю, вылейте туда сидр. Осторожно нагревайте смесь 20-30 минут, не доводя до кипения.

2. Добавьте ром и бренди. Подавайте напиток горячим в нагретых стаканах.

Для начинки пирогов, кулебяк, расстегаев свежую рыбу отваривать не нужно, ее достаточно обдать крутым кипятком.

ОТ СЕМИ НЕДУГОВ

Лук известен свыше четырех тысяч лет. Ученые древности приписывали ему всемогущее свойство - воинам обильно добавляли в пищу лук, считая, что он возбуждает энергию, придает силу и храбрость. Хотя лук почти не содержит белков и жиров, он богат минеральными солями: калия, кальция, магния и фосфора. В луке содержится столько же железа (0,8 процента), сколько в моркови. В луковице до 2,5 процента азотистых веществ, а также глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза. Содержание сахара в некоторых сортах лука больше, чем в арбузах. Есть лимонная и яблочная кислоты, каротин (провитамин А), витамины В, РР (никотиновая кислота) и до 60 мг витамина С.

Острый вкус лука определяется высоким содержанием в нем горьких веществ - глюкозидов и эфирных масел. Из растертого свежего репчатого лука выделяются особые летучие вещества - фитонциды, убивающие инфузории, многие виды болезнетворных микробов и даже лягушек. Летучие фитонциды лука уничтожают дифтерийную палочку, под их влиянием в течение 5 минут погибает туберкулезная палочка Коха. Достаточно пожевать кусочек лука, чтобы убить в полости рта все микробы. Сейчас фитонцидами лука лечат гриппозный насморк, закладывая в нос 3-4 раза в день на 10-15 минут кусочки ваты, смоченные свежим соком лука. Применяют лук и с целью предупреждения гриппа. Интересно, что работники теплиц, где выращивается зеленый лук, не заболевают гриппом даже в период его эпидемии.

При ангинах и нагноительных процессах в легких фитонциды лука вдыхают, применяя для ингаляции свежеприготовленную кашицу из луковицы. Наибольшей целебной силой обладает основание луковицы - донце и прилегающая к нему часть луковицы. Помните об этом и при чистке лука - пощадите эту часть луковицы. Установлено, что постоянное употребление лука способствует уменьшению содержания лишнего холестерина в крови. Имеются данные и о сахаропонижающих свойствах лука, поэтому больным сахарным диабетом рекомендуется употреблять суп из печеного лука.

"Оренбургская неделя"

Сразу несколько печатных изданий сообщили со ссылкой на зарубежные источники о том, что врач из Турции Ахмед Гюнджан, занимаясь исследованиями целебных свойств лука, пришел к выводу, что именно это растение и вытяжки из него составят серьезную конкуренцию столь популярному препарату "Виагра". Турецкие врачи резонно полагают, что при употреблении лука с человеком не произойдет никаких неожиданных осложнений, как это может произойти при приеме препарата. Естественный препарат, который может быть использован безо всякого риска для жизни, имеет совсем немного противопоказаний (таких, к примеру, как заболевания желудка и кишечника, при которых лук, особенно свежий, не рекомендуется).

ЛУК - ПРОТИВ ВИАГРЫ!

О возбуждающем и тонизирующем действии лука известно давно. Кроме того, что содержащиеся в луке фитонциды уничтожают болезнетворных микробов и способствуют быстрому выздоровлению при простудных заболеваниях, в луке содержится еще целый ряд витаминов и различных веществ, действующих на нервную и половую системы человека. Ученые полагают, что уже при употреблении лука в пищу он начинает действовать, как возбуждающее средство из-за сильного действия на слизистые оболочки.

Самый известный и наиболее простой кавказский рецепт поддержания сексуальной активности - розовый лук. Его еще называют "ялтинским" или "салатным". Этот сорт лука отличается приплюснутой формой, фиолетово-розоватым цветом, сочностью и особым вкусом, более нежным по сравнению с известным хозяйкам сортом репчатого лука. На Кавказе розовый лук едят в больших количествах: в сыром виде, приправляя им почти любое блюдо, готовя луковый суп или различные овощные салаты.

Чтобы устранить неприятный запах во время жарки рыбы, в растительное масло кладут картофелину, очищенную и нарезанную ломтиками.

О здоровье

Когда идти к врачу

Давайте займемся первичной самодиагностикой, чтобы научиться определять симптомы, при которых следует обратиться к врачу.

Симптомы, говорящие о болезнях печени:

• вам тяжело нагибаться вперед и назад (неприятные ощущения в области талии);

• у вас серый цвет лица;

• белки глаз, "налитые кровью";

• вы чувствуете боль под лопаткой справа;

• головные боли сдавливающего характера, боль в висках. Если вы обнаружили у себя 2-3 перечисленных симптома, высока вероятность заболевания печени, если более - сомнений в наличии заболевания нет, немедленно идите к врачу.

Теперь поговорим о неврозах, лечение которых тоже требует обращения к специалисту. Понаблюдайте за собой и проанализируйте, не характеризуется ли ваше состояние описанными ниже признаками:

• частые беспричинные страхи и волнения. Повышенная мнительность;

• упорная бессонница или, наоборот, чрезмерная сонливость;

• постоянные головные боли;

• ощущения "кома" в области солнечного сплетения;

• постоянная жажда и ощущение сухости во рту;

• мелькание мушек перед глазами;

• приступы болтливости, неконтролируемое желание жаловаться на свои проблемы,или, напротив, невозможность свободно поделиться ими с близкими.

Наличие 2-3 из перечисленных симптомов - достаточное основание для обращения к врачу.

Очищение

с помощью лимонов

При помощи такой процедуры вы не только поможете сосудам, но еще укрепите, оздоровите и очистите сердце. Очищение рассчитано на две недели. Каждый день в течение двух недель употребляйте 3 лимона и 1 л молока. Утром натощак выпейте 0,3 л молока, а затем - сок 1 лимона, то же самое - в полдень, а затем перед сном. Все время очищения желательно питаться вегетарианской пищей. Если вы страдаете нарушением кислотности, прежде чем проводить очищение, обязательно посоветуйтесь с врачом.

Луна и организм человека

Лунный месяц состоит их 4-х фаз, которые связаны с положением Луны относительно Солнца. Новолуние - это совмещение Луны и Солнца. А полнолуние - их противостояние. Каждая фаза длится примерно неделю. Разделяют две формы влияния Луны - на растущей и на убывающей Луне. Растущая Луна - хорошее время для любых начинаний, убывающая - как правило, неподходящее для новых начинаний время. При убывающей Луне мы становимся менее инициативными, энтузиазм гаснет. Началом лунного месяца является момент новолуния, когда Луна после соединения с Солнцем, с точки зрения земного наблюдателя, начинает отходить от него. Это может происходить в любое время солнечных суток - утром, днем, вечером или ночью. Если момент новолуния случается ночью или утром до восхода Луны, первый лунный день будет коротким, но зато этот лунный месяц чаще всего будет иметь полный цикл из 30 дней. Если же новолуние наступает днем или вечером, то 30-го дня в этом месяце не будет.

Правила лечения травами

Приготовленные из трав отвары и настои доступны, дешевы и зачастую не менее эффективны, чем дорогие импортные лекарства. При этом фитотерапия не дает такого количества нежелательных побочных эффектов и аллергизирующих воздействий на организм, как химические препараты. Однако лечение эффективно при условии соблюдения нескольких правил:

* травы заваривайте только в эмалированной или стеклянной посуде;
* процеживайте отвары горячими;
* не используйте старое сырье и растения, которые вам незнакомы;
* отвары и настои пейте только свежими;
* после месячного курса лечения нужно сделать недельный перерыв;
* во время лечения травами нельзя употреблять алкоголь, пряности, жирную пищу.

Советы хозяйкам

САМОПОМОЩЬ ПРИ АЛЛЕРГИИ

Что же нужно делать?

Мягкие набивные игрушки нужно вынести. Матрасы должны быть помещены в закрывающиеся на молнию пыленепроницаемые чехлы. Шкафы должны быть освобождены от всего лишнего, личная одежда ребенка должна быть развешена на плечиках, а не складываться в кучу на полках. Комнаты необходимо убирать ежедневно и протирать от верха до низа шваброй с влажной тряпкой дважды в неделю.

Давать советы легко. Одна проблема - немного родителей имеют энергию и время следовать этим советам. Ниже перечислены несколько способов контроля за пылью, которые помогут облегчить Вашу жизнь и по возможности избавить от пыли:

- Покупайте только такие игрушки, которые можно легко стирать;
- Избегайте мебели, подушек, диванных подушек, стеганных одеял, наполненных растительным пухом;
- При уборке надевайте на лицо влажную хирургическую маску;
- Для уменьшения скапливающейся в шкафах пыли, храните одежду в закрывающихся на молнию герметичных пакетах. Используйте отдельные ячейки для рубашек и свитеров;
- Если Ваш дом имеет подогреваемый пол, снимайте плинтуса (если они съемные) для того, чтобы пропылесосить. "Жареная пыль" очень аллергична.

Общие источники

Соприкосновение со многими переносимыми по воздуху частицами может стать причиной аллергической реакции. Пыльца в отдельном случае может вызвать экзему и сыпь (особенно на щеках), если Вы находитесь на воздухе во время усиленного опыления. Косметика, безусловно, разрушает кожу и глаза или посредством прямого контакта, или как аромат. Одежда также может стать причиной аллергии от контакта с ней или ингаляционной аллергии из-за остатка моющего средства, фабричной обработки, отбеливателей, красителей, химической чистки и т.д.

Источники пыли: чердак, подвал, ковровые покрытия, портьеры, пыльные книги, постель, пледы, игрушки, пылесос, чистка ковров, соскабливание мела, строительство, измельчение пищи, подметание.

Источники плесневых грибков: плесневые грибки обнаруживаются в любом месте, где есть вода, трубы и водопроводные краны, имеющие течь, медленный водосток, сырой или затопляемый подвал. Источниками плесневых грибков являются также: влажные полотенца и одежда, старые матрацы, старые обои и клей, поддон для сбора воды в холодильнике, резиновая прокладка на дверях, подушки из вспененной резины, загроможденная мебель, протекающая крыша, сено и зернохранилища, краска, испаритель, старая замазка вокруг раковин и труб, подстилка для животных, комнатные растения, овощехранилище, дрова.

Пыльца и запахи растений: цветы с перекрестным опылением, травы, острый запах некоторых цветов, деревья, сорняки.

Шерсть животных и пух: животные, посещение зоопарка, цирка или фермы, перьевые подушки, шерстяные одеяла.

Различные испарения и копоть: асфальтирование, покрытие смолой, автомобильные выхлопные газы, остановки автобусов, хлорированные плавательные бассейны, растворы химчистки, горючее (топливо), гаражи, газовые приборы, керосин, жидкость для зажигалок, автомобильные шины, смазочные материалы и масла, механизмы, выхлопы моторных лодок, нефть, топки, рафинадные заводы.

Домашние запахи: нашатырный спирт, отбеливатели, пена для ванны, чистящие средства, мел (побелка), моющие средства, парфюмерия, дезинфицирующие средства, ткани (стирка и носка), воск для пола, полироль для мебели, клей, распылители, папиросная бумага, пища, пластмасса, журналы, средство от моли, газеты, освежители воздуха, крем для обуви, мыло, крахмал, запахи красок, эмаль, лак, краска на резиновой основе, минеральный спирт, масляные краски, растворитель красок, каучуковые краски, распыляющиеся краски, аэрозоли, глянец.

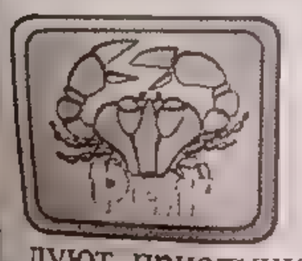
Дым: древесный уголь, сигары, сигареты, уголь, камин, костер из листьев, лесные пожары, трубопровод.

Кулинарный гороскоп

В понедельник придется заниматься делами, связанными с семьей. Вторник благоприятен для поездок, переговоров с зарубежными партнерами. В среду актуальны вопросы денег и секса. В четверг возможны финансовые трудности. С пятницы начнут возрастать Ваши мыслительные способности. В воскресенье придется решать производственные вопросы.

Мобилизуйте свое чувство юмора, так как Ваш партнер может быть довольно грубоват. Вторник и среда благоприятны для общения с друзьями. В четверг будьте внимательны, могут возникнуть запутанные ситуации на работе. В пятницу грубость и деспотизм партнеров может вынудить искать поддержки на стороне. Суббота не лучшее время для займа. Воскресенье желательно провести на воздухе, в дружеской компании.

Чрезмерное увлечение собственной значимостью, необоснованно раздутые амбиции могут стать источником проблем в профессиональной сфере, рассорить с деловыми партнерами, ключ к успеху в отказе от эмоционального шантажа и спокойной работе. Больше доверяйте интуиции. В любви трудности из-за недостатка финансов. Не поддавайтесь желанию покрасоваться в воскресенье, Вас не поймут.



Понедельник придется провести в заботах о пожилых родителях, как бы обременительны они не были, постарайтесь не портить отношения. В среду, возможно, дети Вас порадуют, прислушавшись к Вашим советам. В четверг не следует занимать денег. В пятницу можете узнать неприятные новости, касающиеся Вашего служебного положения. Субботу посвятите, наконец, своему здоровью, отдохните, наберитесь сил.

Понедельник может быть омрачен заботами о здоровье любимой, сохраняйте оптимистичный настрой, уже во вторник проблемы будут неожиданно легко решены. В среду и четверг заботы о доме займут все Ваше время. В пятницу возможно сильное переживание о детях и любимых, постарайтесь быть рядом. В воскресенье Вам может потребоваться помощь родных в решении бытовых проблем.

Производственные проблемы или коммерческие дела займут весь понедельник. Во вторник постарайтесь решить все финансовые вопросы. В среду можете узнать интересные новости, которые откроют Вам глаза на Ваше финансовое положение, воспользуйтесь этой информацией в четверг. В пятницу и субботу устройте себе выходные, воскресенье посвятите детям или любимому делу.

Во вторник возможно получение поощрения, в среду в любой ситуации не спорьте с партнерами. В четверг может быть решен вопрос о Вашем служебном положении. В пятницу избегайте политических разговоров с единомышленниками, они могут увести в места не столь отдаленные... Выходные посвятите детям или хобби.

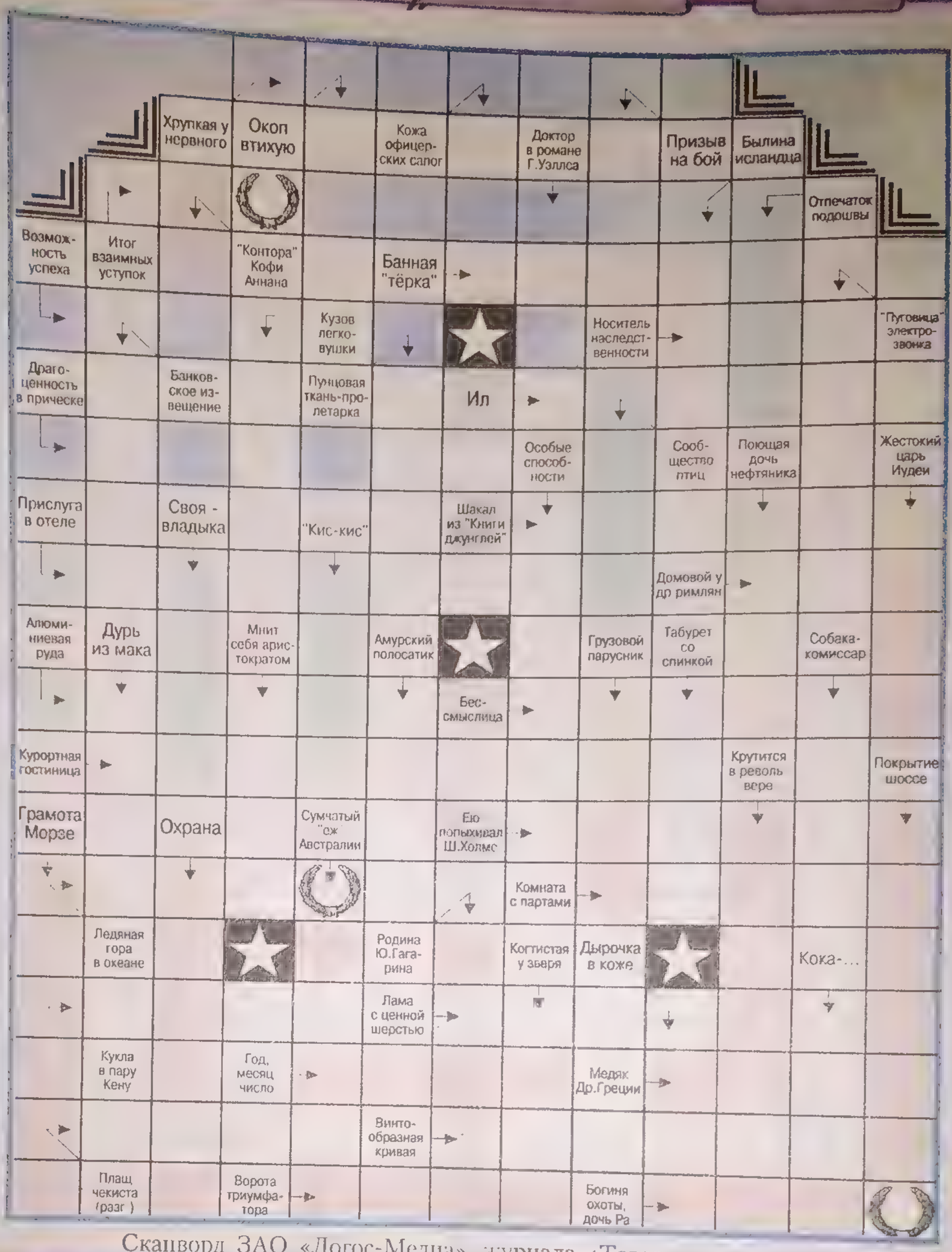
В понедельник не стоит расслабляться, можете запросто стать жертвой мошенников. Вторник возможна поддержка тайных покровителей или вступление в ряды тайных агентов. В среду и четверг возможны разногласия с партнерами, которые можно решить только использовав хитрость. Пятница наиболее опасный день - не следует увлекаться азартными играми и испытывать судьбу, проведите его как можно тише. В выходные возможны убытки.

Оказывая помощь друзьям, Вы можете опоздать с поздравлениями, не раздражайтесь, уже во вторник друзья отплатят Вам сторицей, хватит «и на подарки и на угощение». В среду воздержитесь от любой рабочей критики и в четверг получите награду. В пятницу Вы можете оказаться свидетелем неприятных событий. Субботу и воскресенье проведите спокойно, восстанавливая силы и нервы.

Если Вы, занявшись работой, забудете про праздник - это не будет поставлено Вам в вину. Вторник, среда и четверг благоприятны для бизнеса и продвижения по службе. В пятницу постарайтесь свернуть активность и не встревать в общественные мероприятия.

Возможно, мелкие неприятности и сплетни обойдут Вас стороной, в праздничный день постарайтесь не переедать и не перебарщивать с критикой. Вторник - день, когда у Вас сбываются желания. В середине недели возможно удачное решение профессиональных проблем. В пятницу берегите кошелек.

Чрезмерное любопытство или желание всюду «сунуть нос» может рассорить с любимыми и лишить радости. Во вторник и среду Вы можете найти оригинальный выход практически из любой ситуации. В пятницу возможны серьезные пертурбации на работе. Воскресенье благоприятно для встреч с друзьями и единомышленниками.



Скандворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»

Электронные письма можете направлять по адресу: moya kuhnya@bk.ru
Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс"
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, комн. 904
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5.
Подписной индекс: 15955
Тел.: (8342) 24-27-49, 24-81-90
E-mail: media-press@saransk.com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа пресс»
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шувалова Татьяна Николаевна
Отпечатано в ГУП ИПК «Ульяновский дом печати» г.Ульяновск, ул.Гончарова 14
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Заказ 797. Тираж 34000
Дата выпуска номера: 29.01.2004 г. *Моя кухня*
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-15879
Распространение коммерческое. Издатель ИД "Медиа-пресс".
Тел.: (8 834) 24 47 46

В газете использованы материалы поисковых систем Интернета. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов.

ШАШЛЫКИ ИЗ РЫБЫ С.9

Моя кухня

№19(111)

Диета для влюбленных
с.7

Незабываемый десерт
с.16

Сколько можно съесть жира?
с.28

Гороскоп, сканворд, анекдоты

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

с.17

Т.Михалкова: «Курица с картофелем»

Моя кухня

№19(111)

Читайте в номере:

ЗАКУСКИ

Салат "Строганов" с.6
Салат из мяса с.6
Салат из листьев одуванчика с.8
Салат из моченых яблок с.8
Салат из огурцов и помидоров с.8
Салат из помидоров с.8
Салат из семги с.8
Соусы для салата с.8
Салат из ветчины с.10
Салат из сыра с.11
Салат из помидоров и творога с.14
Салат по-швейцарски с.14
Салат из рыбы с.15
Омлет с.18
Омлет с помидорами и сыром с.18
Омлет по-болгарски с.18
Омлет с картофелем с.18
Яйца в "шапке" с.18
Омлет с изюмом с.18
Омлет с яблоками с.18
Яичница-глазунья в сметанном соусе с.18

НА ПЕРВОЕ

Куриный суп с.5
Грибной бульон с.5
Куриный бульон с.5
Суп из побегов борщевика с.13
Суп из молодых листьев свеклы с.13
Итальянский суп с фрикадельками с.15
Двойная уха из стерляди с.15
Суп-холодец с.21
Молочный суп с вермишелью с.21
Суп из свежих грибов с.21
Ботвинья с.21

НА ВТОРОЕ

"Кальмаровая картошечка" с.4
Пряная курочка в грибном соусе ...с.4
Баранина по-памирски с.4
Бедрышки из микроволновки с.4
Голубцы с.6
Голубцы по-московски с.6
Голубцы, фаршированные овощами с.6
Шашлык из речной рыбы с.9
Шашлык "Детский" с.9
Рыба на костре с.9
Шашлык из рыбы запеченный с.9
Рис с лимоном и мятой с.10
Скумбрия, фаршированная по-алжирски с.11
Рис с горохом с.11
Рис с йогуртом с.12
Гороховые шарики с.13
Сардины, жаренные во фритюре с.14
Филе индейки с овощами с.21
Кролик в сметане с.21
Рагу из фасоли с.21

Орторексия - мания качества

Есть по возможности только здоровую пищу. Изгнать из своего рациона сахар во всех видах, насыщенные жиры. Взвешивать свои завтраки и обеды до каждого грамма, до каждой калории: ведь всего должно быть в меру - липидов, глюцидов.

Когда стремление к здоровому питанию перерастает в одержимость, специалисты называют это нервной орторексией.

Если людей, страдающие анорексией и булимией, заботит количество съедаемого, то жертвы орторексии "сдвинуты" на качестве.

Эта мания становится все более распространенным недугом в промышленно развитых странах. И может скоро стать новым видом алиментарных растройств.

Украинское мороженое в Книге рекордов Гиннесса

Сотрудники городского хладокомбината Луганска создали самый большой в мире рулет из мороженого длиной 17 метров 97 сантиметров и весом 65 килограммов. Над его созданием в течение 10 часов трудились прямо в холодильной камере 15 опытных кулинаров, истратив 50 килограммов классического и клубничного пломбира, 7 килограммов сливочного сиропа и другие вкусные ингредиенты.

Кулинарный шедевр пока не продегустировали - как отмечает местная пресса, попробовать чудо луганчане смогут лишь через месяц - на областном празднике мороженого. До тех пор исполин будет храниться в специальной морозильной камере. Однако это не значит, что его спрячут подальше от любопытных глаз. Посмотреть на рулет-гигант уже съезжаются сладкоежки не только из Луганска, но и из соседних областей. Очевидцы утверждают, что и выглядит, и пахнет он очень и очень аппетитно. Представители городской администрации всерьез подумывают над тем, каким образом отметить инициативу мороженщиков. На успех гиганта-мороженого на престижном конкурсе кулинаров, намеченном на 5 июня, никто не сомневается. Необычное лакомство уже попало в Книгу рекордов Гиннесса. Как ожидается, уже в самое ближайшее время на хладокомбинате будет изготовлен исполинский торт из мороженого.

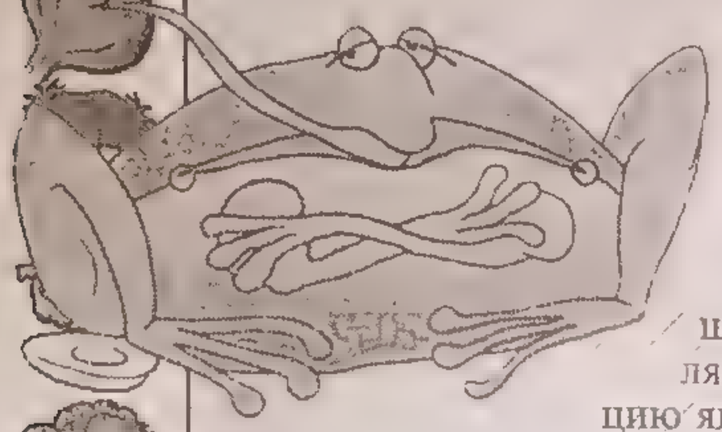
Новости

Лягушачья ярмарка

Более семи тонн лягушек было съедено в выходные на знаменитой международной лягушачьей ярмарке, которая проводится во французском городе Виттель. Сюда съехались около тридцати тысяч ценителей лягушачьих деликатесов из многих стран Европы.

В рамках ярмарки проводился также конкурс на лучшего "лягушачьего" повара с вручением золотой медали.

Лягушачьи лапки, по своему вкусу напоминающие нежное куриное мясо, составляют один из классических элементов традиционной французской кухни. Употреблять их здесь предпочитают с острыми, в основном чесночными соусами. Однако на нынешней ярмарке ножки охотнее всего шли с маслом из улиток и омлетом с провансальским соусом.



Сегодня крупнейшим поставщиком лягушатины во Францию является Китай.

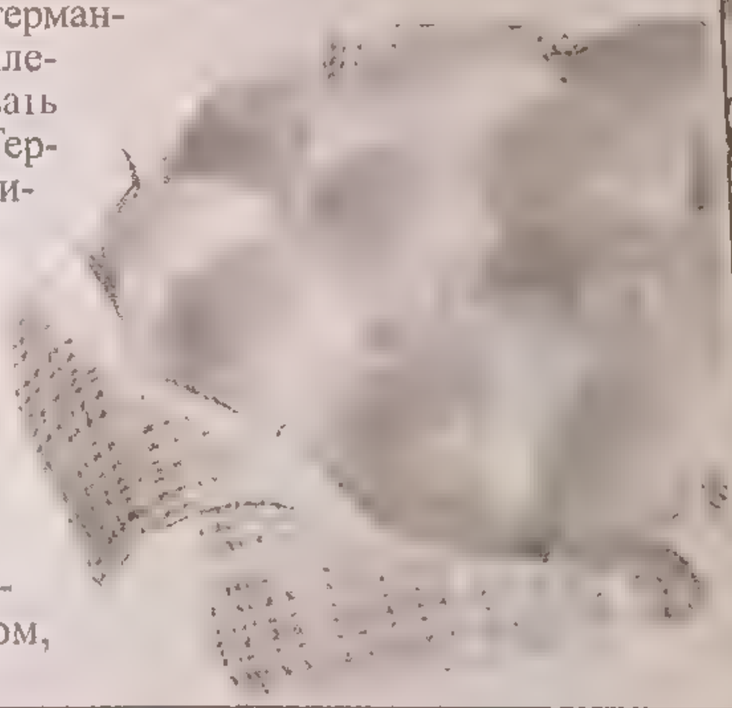
Праздник хлеба

В московском Всероссийском выставочном центре стартовал шестой ежегодный "Праздник хлеба". Организаторами мероприятия выступили Московская и Российская гильдии пекарей и кондитеров.

"Праздник хлеба" проходит при поддержке правительства Москвы и Столичной Конфедерации промышленников и предпринимателей (работодателей). Проведение "Праздника хлеба" патронируется Международным союзом пекарей и пекарей-кондитеров (UIB). Председатель оргкомитета праздника - мэр столицы Юрий Лужков.

Главными мероприятиями "Праздника хлеба" станут IX Международная специализированная торгово-промышленная выставка "Пекарня - Макароны - Интерсладости-2004", смотр-конкурс экспозиций административных округов города "Столичный хлеб", а также V Кубок России по хлебопечению и VIII Всероссийская конференция по хлебопечению. Кубок России по хлебопечению пройдет с участием пекарей из различных регионов России, которые продемонстрируют свое мастерство на реально работающем оборудовании. Команды-участницы представлены региональными обьединениями пекарей и кондитеров из Москвы, Московской, Ленинградской, Свердловской, Калужской области.

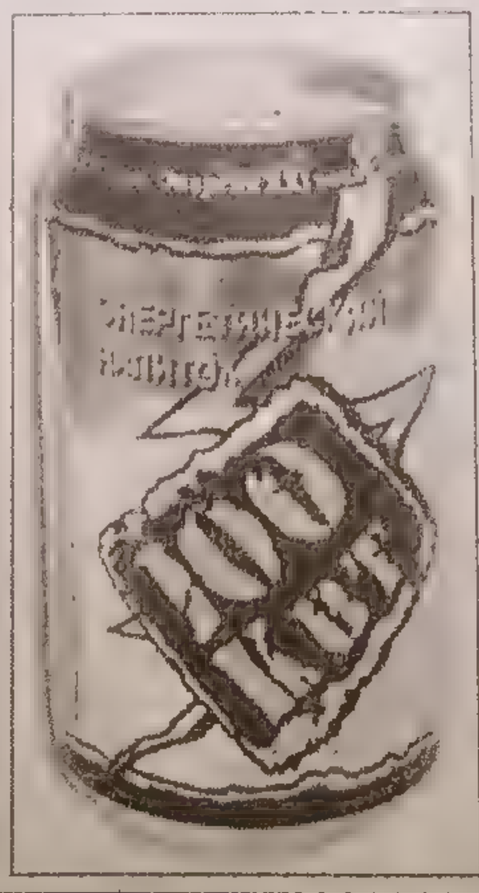
На "Праздник хлеба" приехали французские, германские, американские хлебопеки, демонстрировать своё мастерство. Из Германии специально привезено оборудование, и даже мука. Французскую кухню здесь отстаивают американцы и россияне. На пробу посетителям представлены знаменитые булки, и батоны с орехами, беконом, сыром, курагой.



Самоохлаждающаяся банка

Две американские компании, Tempra Tech и Crown Cork&Seal, готовы выпустить в массы свое совместное изобретение - самоохлаждающуюся банку для напитков. Одно движение руки - и ее содержимое за три минуты достигает температуры в -16,7 градусов, чтобы оставаться таким в течение часа. Для полулитрового объема, на который рассчитан чудо-контейнер, этого времени вполне достаточно. А там, глядишь, и за другую порцию пива пора приниматься.

Принцип работы самоохлаждающейся банки прост. Примерно то же самое происходит с человеком, который выходит из душа, - испаряющаяся влага отбирает тепло. Жестяная банка с жидкостью помещена в оболочку, наполненную гелем, который стекает, если повернуть дно банки, в специальную изолированную емкость. Там, в нижней части, помещено абсорбирующее вещество, которое поглощает гель и дает ему испариться. В объем, из которого удаляется гель, воздух не попадает, и эта вакуумная прослойка обеспечивает сохранение низкой температуры в течение примерно 60 минут.



Пока у новомодного изобретения есть лишь один недостаток: стоить пиво, разлитое в такие банки, будет дороже, чем обычное теплое. Но производители уверены, что потребители готовы платить за холодные напитки любую цену, и готовятся выставить на прилавки первые партии самоохлаждающегося пива уже в июле. Да и продавцам новинка выгодна: отпадает необходимость оборудовать торговые точки холодильниками, а автоматы по продаже напитков можно будет делать простыми, без охлаждения. К тому же повышенный спрос (а производители ожидают именно такую реакцию на рынке) приведет к тому, что цены на чудо-банки довольно быстро упадут.

Не храните вместе черный и белый хлеб, испортите вкус и того и другого.

Рецепты читателей

"Кальмаровая картошечка"

Это блюдо для микроволновки, но должно получиться и в обыкновенной духовке. Не рекомендую пробовать его тем, кто не любит острого, соленого и печеного.

Ирина Феоктистова, Моск. обл.

Картофель 6-7 шт., кальмары 3-4 шт., лук 2 шт., майонез 1 пакет (250 г), сыр 100 г, соль, перец по вкусу, немного мускатного ореха и имбиря, шафрана, эстрагона, душистого перца.

Подготовить поднос, смазать любым жиром (лучше оливковым маслом). Картошку порезать полосками 0,5мм х 1,5см х 4см. Кальмары очистить (для удобства обдать их кипятком, а только потом чистить) и нарезать полосками, как и картошку. Лук порезать длинными тонкими долечками. Сыр натереть на крупной терке. В поднос все положить слоями: слой картошки (посолить, поперчить, добавить специи), промазать майонезом. Слой лука, майонез и специи. Слой кальмаров, перемешанных с сыром, майонезом (посолить, поперчить, добавить специи). Слой лука, майонез и специи. Слой картошки (посолить, поперчить, добавить специи), промазать майонезом. Добавить немного воды, смешанной с молоком (чтобы вода доходила в подносе до слоя кальмаров). Все это поставить в духовку или микроволновку. Температура должна быть под 200 градусов. Вынимать минут через 20-30 (картофель сверху должен быть готов). Приятного аппетита!

Пряная курочка в грибном соусе

На гарнир к этому блюду можно использовать все, что угодно. Приятного аппетита!

Олег Семенов, г. Саранск

Берем некоторое количество куриной голени (в моем случае 8 шт.), складываем в кастрюлю (жаровню, сотейник), наливаем немного воды и ставим на медленный огонь. Сверху посыпаем солью, приправой "Пряная курочка", и специями. Закрываем крышкой и тушим минут 15-20. В это время нарезаем репчатый лук полукольцами и добавляем к курочке. Минут через 10 добавляем грибы (некрупно нарезанные шампиньоны, или лесные грибы, собранные летом и замороженные в вареном или сыром виде). Если добавляете шампиньоны, тогда рекомендую добавить бульонный грибной кубик.

Еще через 7-10 минут добавить 2 столовых ложки майонеза, мелко толченный (или сушеный) чеснок и, для любителей, мелко нарезанную свежую зелень. Закрыть крышкой, потушить 3-5 минут и выключить огонь.

Баранина по-памирски

Если у вас есть баранина, не пытайтесь сварить из нее суп, приготовить дома шашлык, а попробуйте лучше баранину по-памирски. Есть ее можно как с гарниром, так и без.

Николай Желтков, г. Самара

Приправа "Баранина нежная" - 2 ст. л., баранина - 400-500 г, морковь - 2 шт., лук репчатый - 2 шт., паста томатная - 1 ст. л., зелень (петрушка).

Мякоть баранины нарезать на небольшие кусочки, натереть приправой "Баранина нежная", обжарить до образования румяной корочки, добавить мелко нарезанный репчатый лук, морковь, нарезанную кубиками, и жарить 5-6 минут. Затем добавить томатную пасту и довести до готовности. Перед подачей на стол посыпать блюдо рубленой зеленью.

Бедрышки из микроволновки

4 бедрышка по 250-300 г, 1 десертная ложка приправы "Курочка пряная", кетчуп, 50 мл воды.

Ольга Казнова, г. Саранск

Бедрышки посыпать приправой, уложить в стеклян. кастрюлю для микроволновки, добавить воды и поставить в микроволновку на 25 мин. на полную мощность. Через 15 мин. вынуть, смазать бедрышки кетчупом и поставить на оставшиеся 10 мин.

Свое мнение о газете вы можете высказать в любое удобное для вас время по ***речевому почтовому ящику****, номер которого* ***38-72-31*** *(для иногородних - код г. Саранска 834-2).*

На первое

Полезные и вкусные супы

Вина

Это основа для постных щей. Прекрасно подавать с сыром и черным хлебом. Легкая, но сытная еда.

Смешайте все компоненты в кастрюле, добавьте воды и варите, пока картофель не будет нежным, а бульон бордового цвета. Рецепт рассчитан на 4-6 человек.

Полкочана красной капусты, 1/2 пакета мороженой кукурузы, 1 луковица, порезанная кубиками, 3 шт. картофеля, порезанного кубиками, 4 ст. белого уксуса, 1 ст. сушеного укропа, 1/2 ч.л. базилика, вода.

Куриный суп

Куриный суп очень полезен и, что немаловажно, действительно вкусный и сытный.

Залейте цыпленка холодной водой в кастрюле и доведите до кипения. Снимите накипь аккуратно, бульон должен быть чистым и прозрачным. Посолите и варите на слабом огне до готовности мяса. Добавьте вермишель, доведите до кипения, посолите, если нужно, и варите минут 5. Добавьте перчик и рубленую зелень перед подачей.

1 средняя курица, 200 г вермишели, 1 лавровый лист, соль, зелень, перец.

Грибной бульон

Грибной бульон - великолепное первое блюдо и основа для различных супов. Можно заправить бульон домашней лапшой, картофелем, различными крупами.

В холодную подсоленную воду положить грибы и поставить на огонь; когда вода закипит, грибы вынуть, нарезать соломкой, вновь положить варить, добавив мелко нарезанные овощи. Когда грибы будут готовы, положить перец, лавровый лист и варить на умеренном огне. В конце варки заправить пряной зеленью, чесноком и сметаной.

2 л воды, 6 сухих белых грибов, 1 сельдерей (корень и зелень), 1 луковица, 1 морковь, 4 зубчика чеснока, 3 лавровых листа, 6 горошин черного перца, 100 г сметаны, 1 ст.л. укропа, 1 ч.л. соли.

Кололик

Кололик - похож на простой суп с фрикадельками. Но специи и способ приготовления делают его отличным от других, но не менее вкусным. Существует несколько разновидностей.

Отварить баранину до готовности в закрытой кастрюле на слабом огне. Процедить бульон. Мясо, лук пропустить через мясорубку, добавить яйца и мелко порезанные специи и сформовать из фарша фрикадельки. Довести бульон до кипения, засыпать рис, фрикадельки и пряности, посолить и варить до готовности риса.

500 г баранины, 1/2 ст. риса, 2 яйца, 3 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 ст.л. зелени эстрагона, 2 ст.л. зелени петрушки, 7 горошин черного перца, соль.

Кулеш

Кулеш представляет собой густую похлебку из какой-либо крупы, картофеля, сала или мяса и кореньев.

Отварить пшено в кипящей подсоленной воде до полной готовности, добавить картофель, нарезанный кубиками, и варить еще 25-30 мин., затем добавить мелко нарезанное сало, обжаренное с рубленым луком, и потушить 5 минут. Посыпать зеленью петрушки.

150 г пшена, 200 г сала, 1 кг картофеля, 250 г лука репчатого, зелень петрушки, соль.

Куриный бульон

Куриный бульон - идеальное блюдо, если вы устали или чувствуете себя разбитым. Легкий сытный бульончик обязательно пойдет вам на пользу.

Положите курицу и лук в кастрюлю и залейте холодной водой, доведите до кипения, аккуратно снимите пену и варите на медленном огне около часа, положите остальные продукты и варите до готовности курицу. Если вы хотите получить прозрачный, нежирный бульон, удалите весь жир с курицы до того, как станете ее варить.

1 курица, 3 1/2 л воды, 2 луковицы, 1 ст.л. соли, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея.

Рыбу, которую хотите приготовить в кляре, сначала обваляйте в муке, а потом опускайте в тесто.

На второе

ГОЛУБЦЫ

ГОЛУБЦЫ

1 небольшой рыхлый кочан свежей капусты, 4 стакана мясного бульона, 0,6 стакана сметаны, зелень. Для начинки: 1 стакан мясного фарша, 1 луковица, 2-3 ст. ложки сала, нарезанного кубиками, 0,5 стакана молотых сухарей, 0,6 стакана риса, 1 ст. ложка муки, 2 желтка, перец, соль - по вкусу.

Кочан очистить от верхних листьев, залить кипятком, оставить в нем на 5-7 минут, отжать, отделить листья, положить на каждый по 1 столовой ложке начинки, завернуть в виде трубочек или конвертиков (можно перевязать нитками), залить бульоном, дать вскипеть, добавить сметану и тушить 12-15 минут. Подавая, полить соусом, в котором тушили, украсить зеленью.

Говядину или баранину порубить или пропустить через мясорубку вместе с салом (или телятиной) и луком, добавить сухари, муку, сваренный рис, сырые желтки, перец, соль.

ГОЛУБЦЫ ПО-МОСКОВСКИ

На 2 порции: 50 г говяжьего фарша, 50 г свиного фарша, 70 г отварного риса, 15 г жареного репчатого лука, 200 г свежей капусты, 30 г растительного масла, 100 г мясного бульона, соль, перец.

Берем лук, рис, свиной и говяжий фарш, солим, перчим и перемешиваем.

Делим на равные части. Ошпариваем кипятком капустные листы. Кладем начинку в капустный лист и заворачиваем его. Кладем в разогретую сковороду и ставим на 20 минут в духовку, затем добавляем бульон.

ГОЛУБЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

На 4 порции: 800 г капусты, 3 моркови, 1 репа, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка риса, 4 ст. ложки сливочного масла или маргарина,1 стакан соуса, 1 ст. ложка муки, укроп, листья салата.

Белокочанную капусту очистить, вырезать кочерыжку, кочан положить в кипящую воду и варить 15-20 минут до полуготовности. Вынуть капусту из воды и, дав воде стечь, разобрать на листья, слегка отбив черешки тяпкой. Начинку, приготовленную из жареных овощей, отваренного риса, мелко нарубленных крутых яиц, положить на листья и завернуть их, как рулет. Запанированные в муке голубцы, обжарить на противне или сковородке, залить сметанным соусом с салатом и луком и запечь в жарочном шкафу до готовности капусты. Подать с тем же соусом, посыпать зеленью петрушки или укропом.

САЛАТ "СТРОГАНОВ"

На 4 порции: 400 г охлажденной, отварной постной говядины, 250 г небольших нарезанных маринованных грибов, 6 нарезанных перьев зеленого лука, 1 очищенный и нарезанный сладкий красный перец (без семян), листья салата-латука.

Для кислой сметанной приправы: 0,6 стакана густой сметаны, 1 ст. ложка хрена, 2 ст. ложки лимонного сока, соль, перец. Нарежьте говядину тонкими полосками, положите в миску вместе с грибами, луком и перцем.

Приготовьте приправу, положите в салат, осторожно перемешайте. Украсьте блюдо, в котором будете подавать, листьями зеленого салата.

САЛАТ ИЗ МЯСА

150 г жареной телятины, 150 г жареной свинины, 150 г соленых огурцов, 100 г лука, 100 г яблок, перец, майонез, сок лимонный или уксус.

Все компоненты нарезать полосками, полить лимонным соком или уксусом и перемешать с майонезом. По желанию можно посыпать перцем.

Для сладких каш соль берется в минимальном количестве, по вкусу.

Диета

ДИЕТА для влюбленных

Если вы решили скорректировать питание вместе со своим возлюбленным, вам нужна именно эта диета. Я предлагаю вам изысканные блюда, которые не оставят равнодушными вас обоих, и вы убедитесь, что на их приготовление у вас не уйдет много времени. Но предупреждаю: не спускайте глаз друг с друга - особенно, когда вы находитесь на вечеринке или навещаете друзей. Выработайте какой-нибудь специальный условный знак и подавайте его вашему спутнику, когда он чересчур увлечется едой или спиртным. Придерживаясь диеты, очень полезно заниматься вместе спортом. Делайте гимнастические упражнения, играйте в теннис, бегайте, плавайте, старайтесь по вечерам совершать пешеходные прогулки.

Калорийность предлагаемых диет составляет 1200 калорий для вас и 1400 калорий для вашего возлюбленного (имеется в виду ежедневная норма). Вы можете чередовать варианты или следовать любому из них, пока не добьетесь желаемого результата.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед: два ломтика хлеба, смешанный салат, 50 г креветок или соленого тунца.

Ужин: 250 г куриной грудки, приготовленной в соусе из белого вина и сливок, 75 г отварного риса, большая порция смешанного салата или овощи.

ВТОРНИК

Обед: тарелка любого постного супа, хрустящая булочка, смешанный салат, 25 г нежирной ветчины, один стаканчик любого нежирного йогурта.

Ужин: 250 г курицы, жареной или гриль (без кожи), немного жидкой подливы, хрустящие овощи, 125 г картофеля, сваренного в мундире, "Сердца влюбленных", 75 г свежемороженой малины.

СРЕДА

Обед: один бифштекс в булочке (без лука), смешанный салат, стаканчик нежирного йогурта, одно яблоко.

Ужин: 100 г чипсов, овощи или салат, немного ванильного мороженого.

ЧЕТВЕРГ

Обед: тарелка любого постного супа, два ломтика хлеба, салат, 25 г нежирной ветчины.

Ужин: "Ароматная говяжья запеканка", овощи, одна порция готового пудинга.

ПЯТНИЦА

Обед: одно яйцо, салат.

Ужин: тарелка постного супа, хрустящая булочка, "Сельдерей, запеченный с ветчиной", овощи, несколько виноградин.

СУББОТА

Обед: грибной суп, один мандарин.

Ужин: 200 г жареной курицы, 50 г вареного риса, салат, один ломтик ананаса, одна ржаная лепешка.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Обед: большой кусок дыни, 75 г нежирного жареного мяса, немного жидкой подливы, 50 г жареного картофеля, овощи, немного ванильного мороженого.

Ужин: 125 г вареной фасоли с двумя ломтиками хлеба, запеченный помидор, одна груша.

Десерты (чередуйте предлагаемые варианты):

а) один бокал сухого вина или 250 мл пива;

б) один маленький батончик "Марс";

в) две вафельные трубочки с шоколадной начинкой;

г) один сухой шоколадный бисквит;

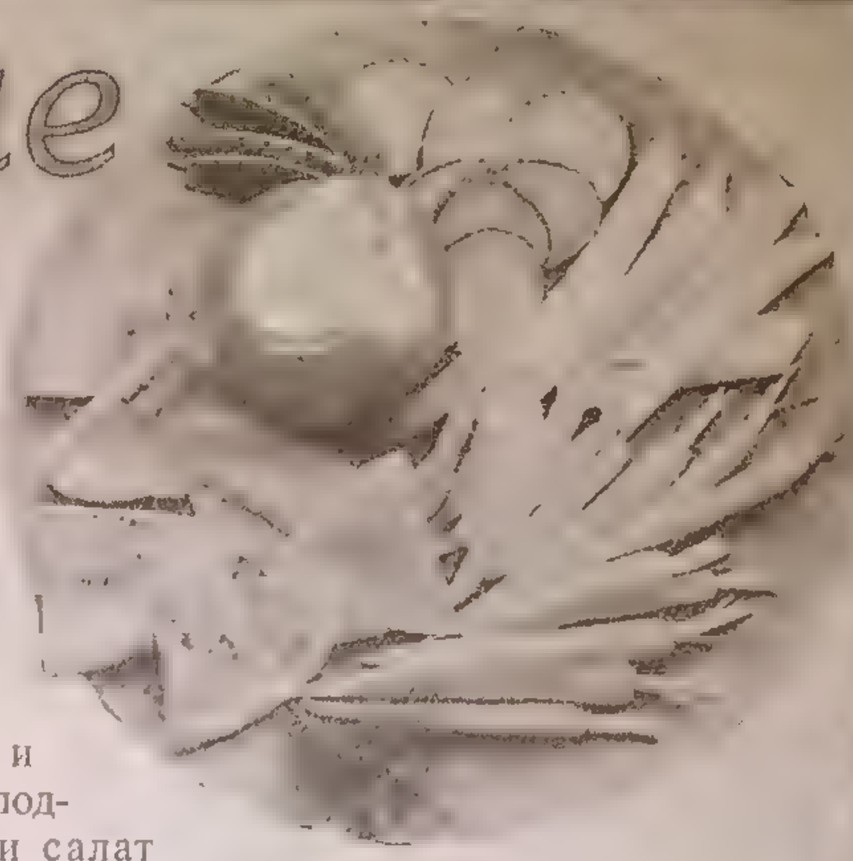
д) один банан.

Э. Воук

Чем меньше воды при варке рыбы, тем вкусней получится.

Закуски

Витаминные САЛАТЫ



Салат из листьев одуванчика

На 2 порции: 150 г листьев одуванчика, 30 г изюма, 10-15 г сахара, 1 яйцо, 50 г сметаны, соль по вкусу.

Листья одуванчика перебирают, крупно шинкуют, ошпаривают, откидывают, охлаждают и кладут в глубокую посуду. Добавляют промытый изюм без плодоножек, сахарный песок, соль, сметану, все перемешивают, ставят на 10-15 минут на холод. Сверху кладут яйцо.

Салат из моченых яблок

0,5 кг или две полные горсти квашеной капусты, 5 крупных моченых яблок, 2 больших свежих яблока, 1 чайная ложка семян тмина, 1 ст. ложка сахарного песка, 50 г нерафинированного подсолнечного масла.

Отжать излишки рассола из квашеной капусты. Моченые яблоки нарезать довольно крупными кубиками, проследив, чтобы косточки и перегородки не попали в салат. Свежие яблоки нарезать соломкой. Затем все смешать в глубокой миске и добавить сахар, тмин и подсолнечное масло. Если салат слишком кислый или запах растительного масла не ощущается, добавить сахара и масла. Салат выложить в салатницу, сверху положить моченые яблоки - по количеству присутствующих.

Салат из огурцов и помидоров

На 4 порции: 4-5 помидоров, 1 луковица, 1 зеленый огурец, 1 сладкий перец, уксусная заправка.

Помидоры, огурцы, лук и сладкий перец нарезать кружочками. Перед подачей залить уксусной заправкой.

Салат из помидоров

На 2 порции: 3 крепких помидора, 3 соленых огурца, 1 небольшая луковица. Для заправки: 2/3 стакана оливкового масла, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1 чайная ложка сахара, 2-3 зубчика измельченного чеснока.

Помидоры и огурцы нарежьте крупными кусками, добавьте нарезанный кольцами лук. Залейте заправкой.

Салат из семги

На 2 порции: 80 г слабосоленой семги, 100 г свежих огурцов, 150 г отварного картофеля, 20 г зеленого лука, 5 г петрушки, 40 г оливкового масла.

Режем мелко лук, свежий огурец, отварной картофель, слабосоленую семгу. Заливаем картофель оливковым маслом. Добавляем огурец, лук и перемешиваем. Сверху укладываем семгу.

СОУСЫ ДЛЯ САЛАТА

Из лимонного сока. Выжать в фарфоровую или эмалированную емкость 1 лимон, добавить 1 столовую ложку сахарного песка. Количество сахара зависит от вашего личного вкуса. Тщательно размешать, аккуратно добавить примерно 1/4 стакана растительного масла.

Из сметаны. 1/2 стакана сметаны перемешать с 1 сваренным вкрутую и мелко нарезанным яйцом, 2 столовыми ложками уксуса, солью, перцем и сахаром.

Из простокваши. Желток вареного яйца растереть, постепенно добавляя 1/2 стакана простокваши, 1 столовую ложку уксуса и по вкусу соль, перец и сахар.

Из уксуса. Для этой заправки советую взять 2 столовые ложки яблочного или винного уксуса, добавить туда в два раза меньше сахара, тщательно перемешать и влить примерно 1/4 стакана растительного масла.

Из сметаны с хреном и тертым яблоком. Взять 100 г мелко измельченного хрена, добавить к нему пропущенное через терку 1 очищенное яблоко. Смешайте со стаканом сметаны и добавьте соль и сахар. Можно долить пару капель уксуса.

Если батон зачерствел до неприличного состояния, можно сбрызнуть его водой и поместить в духовку минут на пять при температуре примерно 160°С.

Шашлыки из рыбы

Рыба на костре

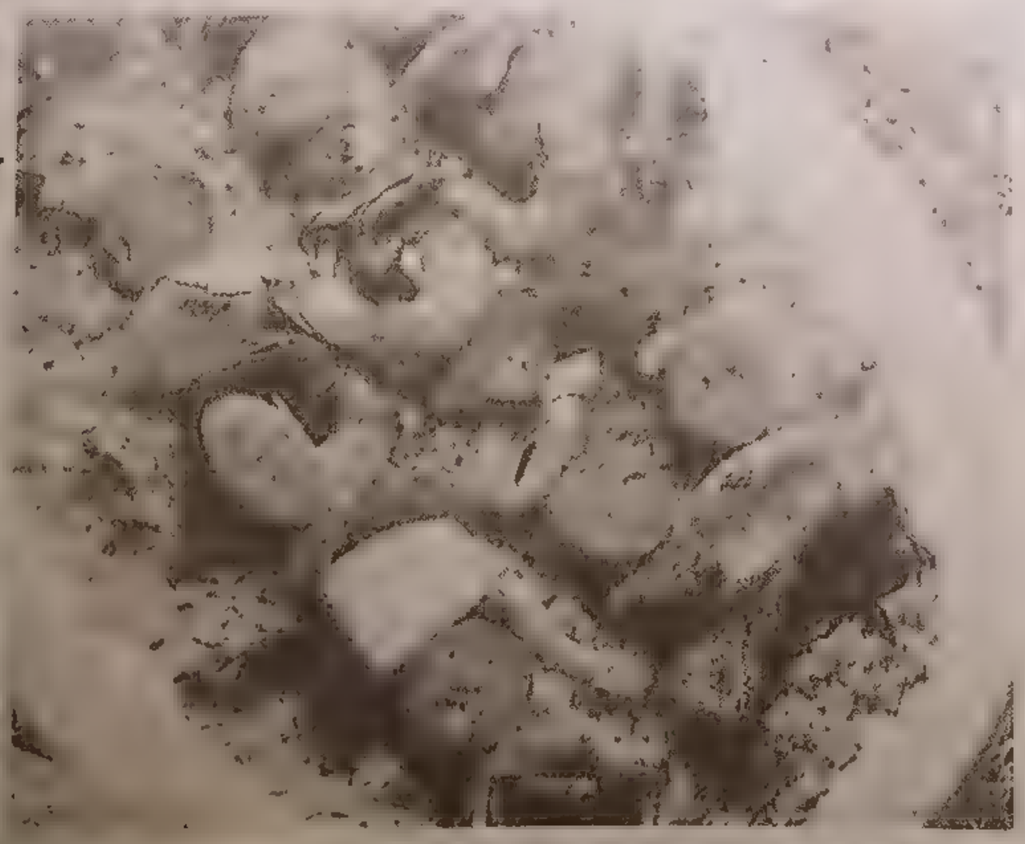
Рыбу завернуть в лист лопуха (можно в фольгу, газетную или оберточную бумагу, но бумагу надо будет увлажнить), и закопать в горячую золу костра. Сверху опять развести небольшой костер. Время приготовления зависит от размеров рыбы и состояния углей (они должны быть жарче, чем для шашлыка, примерно как для печеной картошки) - обычно от 5 до 10 минут.

Затем угли разгребаются, пакет вытаскивается, разворачивается, чешуя остается прилипшей к бумаге и перед вами рыба, приготовленная в собственном соку. Очень рекомендуется любителям зимней рыбалки. Можно, кстати, и картошку одновременно в золу побросать - будет гарнир.

Шашлык из речной рыбы

Рыба (филе) - 500 г, лук репчатый - 2 шт., шпик - 100 г, растительное масло - 2 ст.л., 3%-ный уксус - 1-2 ст. л., соль, специи - по вкусу.

Рыбу разделывают на филе с кожей без костей, нарезают кубиками массой 30-40 г и маринуют их в течение 1 -2 часов, добавив уксус или лимонную кислоту, соль, перец и нарезанный кольцами репчатый лук. Шпик нарезают тонкими ломтиками. На шпажки, чередуя, нанизывают кусочки рыбы, сало и кружочки лука и обжаривают на сковороде, поворачивая шпажки, в течение 15-20 минут. Обжаренный шашлык ставят в духовку и дожаривают до готовности. К шашлыку подают томатный соус.



Шашлык "Детский"

Такой шашлык из мелкой рыбы может пожарить прямо на рыбалке любой ребенок.

Рыбешке надрезать брюшко, извлечь внутренности, подсолить, нанизать через рот на длинный прутик - и жарить над костром, время от времени поворачивая прутик и следя за тем, чтобы он не обуглился. Когда рыбка станет красивой - она готова.

Шашлык из рыбы запеченный

Треска (филе) - 400 г, сок - 1/2 лимона, сладкий перец - 1 шт., кабачок цуккини 1 шт.(около 150 г), сыр - 200 г, соль, перец - по вкусу.

Помыть филе в проточной холодной воде, промокнуть, сбрызнуть лимонным соком и порезать на кусочки размером 2-3 см. Помыть перец и кабачок, очистить и нарезать на кусочки толщиной 2-3 см.

Все компоненты нанизать вперемешку на шампуры, посолить и поперчить. Шампуры положить в плоскую форму (пригодную для микроволн и гриля), а сверху положить куски сыра. Поставить все это на 8-10 минут при включенной мощности микроволн 100% и включенном гриле.

Шашлык из осетра

Осетр (филе) - 1,5 кг, вино белое сухое - 150 г, масло растительное - 50 г, лимон - 1/2 шт., репчатый лук - 300 г, перец сладкий стручковый - 300 г, помидоры - 500 г, перец черный молотый - по вкусу, лавровый лист - по вкусу, соль.

Лучшей рыбой для шашлыка является осетр. Куски осетрового филе выдержать 1,5-2 часа в маринаде, приготовленном из вина, растительного масла, лимонного сока, репчатого лука, черного молотого перца и соли. Затем отцедить, нарезать филе на порционные кусочки, а перец и помидоры - кусочками величиной с рыбные кубики. Надеть на вертел последовательно кусочек рыбы, перца, рыбы, помидора, лавровый листок, снова кусочек рыбы и т. д. Жарить на решетке или над раскаленными углями со всех сторон до подрумянивания.

Если обнаружили на горбушке зеленые пятна, следует выбросить всю сайку целиком, так как плесень поражает обычно продукт полностью.

Рис с лимоном и мятой

Бульон куриный (горячий) - 500 мл, лимон - 1 шт., лук зеленый (мелко нарезанный) - 3-4 шт., масло оливковое - 2 ст.л., мята (мелко нарезанная) - 15 г, соль, перец - по вкусу, лимон (дольки), мята (веточки свежей) - для украшения блюда.

Разогрейте масло в кастрюле на среднем огне. Добавьте мелко нарезанную мяту и зеленый лук и пассеруйте зелень, постоянно помешивая, около одной минуты.

Высыпьте в кастрюлю рис и продолжайте пассеровать, перемешивая рис и зелень, еще полторы-две минуты до тех пор, пока все рисовые зерна не покроются маслом. Добавьте куриный бульон и доведите его до кипения на среднем огне. Посолите и поперчите по вкусу.

Снимите цедру с половины лимона и положите их в кастрюлю с рисом; выжмите лимон и смешайте лимонный сок с содержимым кастрюли.

Когда бульон закипит, уменьшите огонь и накройте кастрюлю крышкой. Готовьте рис18-20 минут до тех пор, пока рис не станет мягким и не впитает в себя всю воду. Снимите кастрюлю с огня и дайте рису настояться еще 5-10 минут. Выложите рис в глубокое блюдо, украсьте побегами мяты и лимонными дольками и подавайте к столу.

Яблочный квас

Слегка обжарьте в духовке 6 стаканов сушеных яблок (можно взять даже сушеную яблочную кожуру) и высыпьте в эмалированную кастрюлю. Залейте 3 л кипятка, дайте закипеть. Затем накройте крышкой и настаивайте 2-3 часа. Слейте полученный отвар, всыпьте 1-1,5 стакана сахара. Охладите до температуры 25-30 °С и добавьте 10-15 г дрожжей, растертых с небольшим количеством сахара. Хорошенько перемешайте и оставьте в открытой посуде, пока на поверхности не появится пена. Затем разлейте в бутылки или стеклянные банки, укупорьте и поставьте в прохладное место. Пить квас можно через 2-3 дня. Из такого количества продуктов получается 3 л готового кваса.

Шашлык банкетный по-казахски

Баранина - 960 г, репчатый лук - 150 г, маринад - 175 г, зелень, соль и специи - по вкусу, для маринада: морковь и лук - по 10 г, сельдерей - 3 г, петрушка (корень) - 1 г, чеснок - 1 г, тмин - несколько зерен, лавровый лист - 2 шт., черный перец и гвоздика - 5-6 шт., сухое белое вино - 100 мл, 3%-го уксус - 50 г, растительное масло - 25 г.

Мясо нарезать кусочками по 15 г, посыпать солью, уложить на дно керамической посуды, положить часть измельченных овощей и пряностей, затем - мясо, и снова овощи и пряности. Все полить уксусом, вином и маслом, поставить в холодное место на 8-10 ч. Мясо необходимо регулярно перемешивать, чтобы оно хорошо пропиталось маринадом. После этого мясо нанизать на металлические шпажки (по 8 кусочков мяса) и жарить над раскаленными углями в мангале. Подают по 2 шпажки на порцию со сложным гарниром, зеленью и нарезанным кольцами маринованным репчатым луком.

Двухслойный творожный торт

Первый слой: 100 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 1/4 стакана сахара, 2 столовые ложки апельсинового сока, цедра 1 лимона, 1 стакан муки. Второй слой: 5 яичных белков, 1 столовая ложка сахара, 750 г творога (9% жирности), 3 яичных желтка, 1 столовая ложка кукурузной муки, ванилин. Для украшения: 500 г сливок, 2 столовые ложки сахара.

Из всех компонентов для первого слоя сделать корж, выложить в форму, наколоть вилкой в нескольких местах и выпекать 10 минут при высокой температуре. Для второго слоя отдельно взбить творог, желтки, ванилин и кукурузную муку, затем аккуратно ввести белки, взбитые с сахаром. Массу выложить на первый слой и выпекать около 1 часа. Готовый торт охладить и украсить сливками, взбитыми с сахаром.

Салат из ветчины

8 тонких ломтиков ветчины, 4 помидора, по одному стакану нарубленных кубиками огурцов, яблок и сельдерея, 2 ст. ложки сока апельсина, 2-3 листа салата, майонез.

Каждый ломтик ветчины скатать в небольшой рулет. Огурцы, яблоки и сельдерей перемешать с соком апельсина, выложить на плоскую тарелку, обложить кругом маринованными салатными листьями, четвертушками помидоров и рулетами из ломтиков ветчины. Обильно полить майонезом.

В копилку

Сладкие гренки

1. Возьми 2-4 ломтика белого хлеба (можно черствого).

2. Вилкой взбей в чашке 1 яйцо, 2-3 ст. ложки молока, добавь щепотку соли и 1-2 ст. ложки сахарного песка.

3. Распусти на сковороде 1-2 чайные ложки сливочного масла.

4. Перелей в мисочку яично-молочную смесь, обмакни в нее кусочки хлеба и сразу обжарь на маленьком огне до румяной корочки.

Сладкие гренки едят с вареньем, медом, сгущенным молоком.

Грибной Борщ

Грибной борщ подается с горячими ароматными пампушками или булочками. Родина борща - Украина, но русские повара разнообразили и довели его вкус до совершенства.

Грибы промыть, замочить в воде на несколько часов, затем сварить. В отдельную кастрюлю положить натертую стружками свеклу, жир, томат-пюре, залить небольшим количеством жидкости и тушить под крышкой, по мере необходимости доливая воду. В грибной бульон опустить нарезанную соломкой капусту, добавить натертые стружкой и обжаренные морковь и лук и варить до мягкости овощей, добавить свеклу. Заправить по вкусу солью и кислотой. Отдельно к борщу подать сметану и мелко нарезанную зелень.

2 л воды, 50 г сушеных грибов, 200 г свеклы, 200 г капусты, 100 г кореньев, 1 ст.л. томат-пюре, соль, сахар, уксус, сметана, 2 ст.л. растительного масла, зелень.

Скумбрия, фаршированная по-алжирски

Сладкий перец очистить от семян, мелко нарезать и потушить с растительным маслом. Выпотрошить рыбу через спинку, посолить, поперчить, начинить тушеным перцем. Уложить рыбу на противень, сверху покрыть слоем мелко нарезанных тушеных помидоров, посыпать красным перцем, панировочными сухарями, полить растительным маслом. Запечь в хорошо нагретом духовом шкафу. При подаче украсить кружочками очищенного лимона и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

1 кг скумбрии, 2 стручка сладкого перца, 500 г помидоров, 1 кофейная ложка молотого красного перца, 60 г панировочных сухарей, 1 лимон, пучок зелени петрушки, растительное масло, молотый черный перец, соль.

Шашлык по-азербайджански

Баранина (почечная часть или мякоть задней ноги) - 1 кг, лук репчатый - 4-5 луковиц, уксус винный или сок лимонный - 5-6 ст.л., масло сливочное - 2 ст.л., лук зеленый, помидоры свежие, лимон, зелень укропа и петрушки, перец черный молотый, соль - по вкусу.

Мясо нарезать кубиками (по 30-40 г), положить в посуду, приправить солью и перцем, пересыпать мелко нарезанным луком, зеленью петрушки и полить уксусом. Все хорошо перемешав, выдержать 3-4 часа на холоде. (Примечание: молодую баранину можно мариновать без уксуса). Затем куски мяса нанизать на шампуры, смазать маслом и зажарить над раскаленными древесными углями без пламени, поворачивая шампуры. Готовый шашлык уложить на блюдо, украсить зеленью. Отдельно подать крупно нарезанный зеленый лук, помидоры и ломтики лимона.

Салат из сыра

200 г любого сыра, желательно неплавленого, натереть на терке, прибавить к нему несколько долек чеснока, пропущенного через пресс. Количество чеснока зависит от вашего вкуса. Далее все перемешать и налить обычный майонез. Кое-кто из моих подруг кладет сюда еще мелко порезанное яйцо.

Единственный минус этого салата состоит в том, что после его дегустации вы будете "благоухать". Но мужская часть нашей семьи не обращает на такую ерунду внимания, справедливо полагая, что салат из сыра - лучшая закуска к пиву.

Рис с горохом

Горох (свежий) - 1 стакан, рис - 1,5 стакана, вода - 1,75 стакана, десертное вино - 1,5 ст.л., смеси темных зерен кунжута с крупной солью - 1-2 ст.л.

Обварить горох в течение 1 минуты в кипящей соленой воде, слить ее, быстро прополоскать холодной и обсушить. Промыть рис, положить в кастрюлю, залить необходимым количеством воды, оставить на 10 минут, затем добавить вино и варить рис, как обычно. Перед тем, как увеличить огонь под рисом, положить в кастрюлю обваренный горох, закрыть крышку и готовить еще 10-15 минут. Оставить все в кастрюле на 10-15 минут, чтобы блюдо дошло. Перед подачей на стол намочить деревянную лопаточку в холодной воде и разложить на порции рис с горохом, каждую порцию посыпать смесью кунжутных зерен и соли.

В копилку

Торт-мечта с творожным кремом

Для коржа: 180 г бисквитного печенья, 120 г сливочного масла, 50 г светлой глазури. Для крема: 24 г желатина, 250 мл белого вина, 400 г творога высокой жирности, 8 ст. ложек сахара, сок 2 лимонов, 600 мл сливок. Для начинки: 2 яблока, 200 мл яблочного сока, 200 мл сливок, 1 пакетик ванильного сахара, 1 яблоко, 1 ст. ложка лимонного сока, 50 г шоколадной глазури, несколько ягод винограда.

Корж: бисквитное печенье искрошить. Сливочное масло нарезать кубиками, глазурь порубить. То и другое растопить на горячей водяной бане. Всыпать бисквитную крошку. Форму застелить бумагой для выпекания, выложить в нее бисквитную массу и распределить на дне формы, примять и поставить на 1 ч. в холодильник.

Крем: желатин на 5 мин. замочить в вине. Творог смешать с сахаром и лимонным соком. Вино или сок слегка разогреть и распустить в нем желатин, ввести его в творожную массу. На 30 мин. поставить крем в холодильник. Взбить сливки в крутую пену и ввести в охлажденный крем, когда тот начнет желироваться.

Начинка: яблоки очистить от кожуры, удалить семена, нарезать дольками и около 4 мин. тушить в яблочном соке и откинуть на дуршлаг.

Завершение: яблоки разложить на корже, сверху выложить крем и разровнять его. Поставить на 4 ч. в холодильник.

Украшение: пышно взбить сливки с ванильным сахаром, переложить их в кондитерский мешочек и украсить поверхность торта маленькими розочками. Яблоко вымыть, обсушить, удалить семенную коробочку, нарезать дольками и сбрызнуть лимонным соком. Растопить темную глазурь. Ягоды винограда вымыть, обсушить и наполовину обмакнуть в шоколад. Украсить торт виноградом и яблочными дольками.

Голландский гороховый суп

На 6 порций: 250 г желтого дробленого гороха, замоченного на ночь, пряности, 1 лавровый лист, 250 г нарезанного кубиками бекона, 1 мелко нарезанная луковица, 2 нарезанных пера зеленого лука, 1 большая мелко нарезанная морковь, 2 мелко нарезанных стебля сельдерея, соль, перец,130 г нарезанной кубиками острой (чесночной) колбасы, 2 ст. ложки свежей петрушки.

Слейте гороховую воду, положите горох в кастрюлю вместе с пряностями и лавровым листом и залейте 6 стаканами воды. Доведите до кипения, закройте крышкой и варите на медленном огне около 2 часов, снимая пену по мере необходимости.

Добавьте бекон и овощи и продолжайте варить около часа. Выньте пряности и лавровый лист, залейте суп в миксер и сделайте суп-пюре. Перелейте обратно в кастрюлю и добавьте соль, перец и колбасу.

Шашлык из говядины на вертеле

Говядина - 160 г, масло сливочное - 10 г, помидоры - 100 г, лук репчатый и зеленый - по 25 г, лимон - 1/4 шт., уксус - 10 г, перец, зелень.

Говядину (вырезку) нарезать на 5-6 кусков на порцию, смочить уксусом, добавить тонко нашинкованный репчатый лук, посыпать солью, перцем, сложить в не окисляющуюся посуду и поставить в холодное место на 2-3 часа. Перед жаркой кусочки мяса нанизать на шпажки, смазать растопленным сливочным маслом и, поворачивая шпажку, жарить мясо над горящими углями 5-8 мин. Готовый шашлык снять со шпажки на блюдо. Гарнировать нарезанным кольцами репчатым луком, зеленым луком, помидорами и дольками лимона. Украсить ветками петрушки. Вместо лимона к шашлыку подают соус ткемали. На гарнир иногда подают целые помидоры, обжаренные на решетке одновременно с шашлыком.

Салат из помидоров с шампиньонами

500 г помидоров, 250 г тушеных шампиньонов, 250 г тушеных белых грибов или лисичек, несколько луковиц, 4 хорошо вымоченные сельди, 1 стакан молока, 1 неполный стакан майонеза, 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки растительного масла.

Помидоры, грибы, сельдь и лук нарезать небольшими кубиками. Майонез смешать с творогом и молоком. Все перемешать.

Рис с йогуртом

Длиннозерный рис - 2 стакана, топленое или растительное масло - 1 ст. л., семена горчицы - 1 ч. л., семена фенхеля - 3/4 ч. л., острый перец - 2 шт., имбирь (натертый свежий) - 1 ч.л., вода - 700 мл, соль - 1 ч. л., йогурт - (240 мл), сливочное масло - 1 ст. л.

Промойте рис. Вымачивайте его около 15 мин. и переложите в дуршлаг, дайте воде стечь. Нагрейте топленое или растительное масло в кастрюле среднего размера и бросьте туда семена горчицы. Сразу же закройте крышку. Когда семена горчицы перестанут трескаться, добавьте семена фенхеля, перец (очищенный от семян и мелко нарезанный) и имбирь, быстро размешайте. Добавьте рис и, помешивая, поджаривайте в течение одной - двух минут, пока зерна не станут прозрачными. Влейте воду, добавьте соль и доведите до кипения. Закройте кастрюлю, уменьшите огонь до минимума и варите 18-20 мин.

За пять минут до готовности поднимите крышку, добавьте йогурт и масло и быстро размешайте вилкой. Снова закройте и продолжайте варить, пока зерна не набухнут и рис не впитает большую часть жидкости. После этого снимите крышку и дайте рису постоять на огне еще 2 -3 мин., чтобы испарилась лишняя влага.

Национальная кухня

Суп из побегов борщевика

Крупа 100 г, борщевик 200 г, бульон 0,5 литра, сметана 30 г.

Побеги борщевика обдать горячей водой и мелко нашинковать. В мясной бульон положить немного крупы, можно взять пшеничную, овсяную или перловую. Варить минут 10, после добавить борщевик. Варить еще 10 минут. Подавать горячим.

Суп из молодых листьев свеклы

Крупа 100 г, лук 100 г, листья свеклы 200 г, бульон 1,5 литра, сметана 30 г.

Для приготовления данного блюда нужны молодые листья свеклы. Этот суп готовят ранним летом. Листья свеклы мелко нашинковать. В бульон положить приготовленные листья свеклы. Через некоторое время добавить немного крупы, можно взять любую. Варить минут 10-15 минут. Подавать горячим. Для лучшего вкуса и придания мягкости в тарелку добавить сметану.

Перепечи

Тесто: берем муку, воду и одно яйцо, замешиваем пресное тесто. Раскатываем полученное тесто в круглые сочни и завальцовываем края ладонью.

Начинка: вареную картошку помесить с крестьянским маслом, яйцом, молоком и нанести ровным слоем на перепечи.

Для румянца рекомендуем сверху намазать сметаной. Печь до образования румянца 10-15 минут в печи. Подают на блюде, кладут горкой. Но предварительно перепечи надо обязательно смазать растопленным маслом, лучше крестьянским.

Перепечи с грибами

Начинка: мелко нарубить грибы (можно сушеные), лук, яйца, манную крупу, очень мелко нарубленные кусочки мяса и сала. Все перемешать до консистенции жидкой каши.

Из теста скатываем кружочки диаметром 8-10 сантиметров, края прищипать. Надо чтобы получилось наподобие блюдца, в которое потом будем вливать фарш.

Горховые шарики

Горох перебрать, промыть. Сварить до готовности. Растолочь и слепить из него шарики. Подают в горячем виде.

Мильым с кашей

Мильым делается так же, только как можно тонкими (прозрачными) и не смазывается маслом. Выпеченные блины кладем друг на друга.

Начинка: пшеничная каша, смешанная с хорошо разваренными кусочками гусиного мяса или другой птицы.

Едят так: берут мильым и кладут сверху кашу, размазывают, затем заворачивают все рулетом.

Кыстыбей

Тесто: берем муку, воду и одно яйцо, замешиваем пресное тесто. Раскатываем в кружочки диаметром 7-9 сантиметров, но как можно тоньше. Запекаем на противне, смазанном маслом, до вздутия. После кладем на блюдо и обильно смазываем растопленным маслом с обеих сторон.

Начинка: пшенная каша на молоке (тари жук), хорошо заправленная маслом (кашу маслом не испортишь).

Едят так: берут кыстыбей и кладут сверху кашу, размазывают, затем складывают пополам. Лучше, чтобы каша была горячая.

Шекера

Тесто: берем муку, воду и одно яйцо, обязательно посолите и добавьте немного растопленного масла, замешиваем пресное тесто. Раскатываем в жгут, толщиной с палец, разрезаем на ромбики. Запекаем на противне, смазанном маслом, до затвердения. После кладем на блюдо и смазываем растопленным маслом.

Подают как в холодном, так и в горячем виде к чаю, кофе.

Хлебницу надо иногда протирать уксусом, самым обычным, не винным и не яблочным, тогда на батонах долго не станет появляться плесень.

В копилку

Творожный торт с апельсинами

Для теста: 150 г муки, 1 яичный желток, щепотка соли, 50 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 100 г сливочного масла или маргарина. Для начинки и украшения: 8 листиков белого желатина, 2 яичных желтка, 125 г сахара, 3–4 ст.л. лимонного сока, 500 г нежирного творога, 1 ст. л. коньяка, 2 яичных белка, щепотка соли, 375 мл сливок, 6 апельсинов.

Выложить в миску муку, желток, соль, сахар, ванильный сахар, нарубленное масло, все перемешать миксером до образования гладкого песочного теста. Скатать из теста шар, завернуть в пленку и на 30 минут поставить в холодильник. Затем раскатать на дне сухой разъемной формы диаметром 26 см, несколько раз наколоть вилкой и выпекать в нагретой до 220°С духовке 15 минут. Желатин растворить по инструкции. Желтки растереть с сахаром и лимонным соком до образования пены, постепенно добавляя творог и коньяк. Затем желатин смешать с кремом и поставить в холодильник. Незадолго до того, как масса застынет, взбить белки с солью и 2/3 сливок, добавить в крем. Апельсины очистить, разделить на дольки, несколько долек оставить, остальные выложить на корж. Закрыть бортик разъемной формы, выложить на корж крем и поставить в холодильник до застывания. Удалить бортик формы только после полного застывания крема и украсить торт оставшимися сливками и апельсиновыми дольками. Торт сразу же подать к столу.

Салат из помидоров и творога

Два больших помидора порезать, добавить пучок мелко нарубленной кинзы, три столовые ложки творога, посолить, поперчить, полить растительным маслом.

Шашлык по-охотничьи

Баранина - 600 г, грибы - 200 г, сладкий зеленый перец - 400 г, топленое масло - 80 г, соль - 20 г, сахара - 20 г, черный горький молотый перец - по вкусу.

Мясо посыпать сахаром, солью, черным молотым перцем. Грибы перебрать и промыть, крупные нарезать на 2-4 части, нанизать на шампуры, чередуя сладкий перец, мясо, грибы. Приготовленный шашлык смазать топленым маслом и печь над раскаленными углями, поворачивая время от времени шампуры и следя за тем, чтобы мясо, грибы и перец не подгорали. Готовый шашлык положить на вымытые листья винограда или бука.

Салат по-швейцарски

50 г швейцарского сыра, 100 г постной ветчины куском или 2 отваренные и охлажденные сосиски, 1 пучок зеленого салата, 2 моркови, растительное масло, сок 1/2 лимона, 1 чайная ложка горчицы, соль.

Нарезать сыр и ветчину кубиками, морковь - очень тонкими ломтиками. Соединить с салатом, заправить растительным маслом, солью, соком лимона и горчицей, тщательно перемешать.

Шашлык

(классический рецепт)

Баранина - 1 кг, лук репчатый - 5-6 шт., зеленый лук - 1 пучок, 3%-ный уксус - 1/2 стакана, помидоры - 3-4 шт., соус ткемали - 4 ст. л., барбарис сушеный - на кончике ножа, лимон - 1 шт., топленое баранье сало - 20 г, перец черный молотый - по вкусу, зелень - по вкусу, соль.

Корейку или заднюю ногу баранины, печень, почки, говяжью вырезку, свинину можно использовать для приготовления шашлыка. Мясо нарезать небольшими кусками, сложить в посуду, посолить, посыпать молотым перцем, добавить мелко нарезанный репчатый лук, уксус или лимонный сок и перемешать. Посуду накрыть крышкой и на 2-3 часа поместить в холодное место для маринования. Куски мяса нанизать на металлический вертел вперемежку с репчатым луком, нарезанным кольцами, смазать их растопленным курдючным салом. Жарить шашлык на мангале над горячими углями без пламени 10-15 минут, поворачивая вертел так, чтобы мясо равномерно прожаривалось. При отсутствии мангала шашлык можно жарить на электрогриле или на сковороде. На гарнир подать зеленый или репчатый лук, нарезанный кольцами лимон или соус ткемали, помидоры. Перед подачей украсить зеленью и барбарисом.

Сардины, жаренные во фритюре

Растолочь вместе чеснок, стручок острого перца, соль, тмин, черный перец. Обвалять подготовленные тушки рыбы сначала в этой смеси, а затем в муке. Жарить в очень горячем растительном масле. Из оставшейся муки и приправы можно приготовить густое тесто, скатать из него маленькие шарики и также пожарить в масле. Дать стечь маслу и подавать рыбу с дольками лимона.

1 кг сардин (или мойвы), 1 головка чеснока, 1 стручок острого перца, 1 кофейная ложка соли, щепоть тмина, 1/4 кофейной ложки молодого черного перца, мука, растительное масло для фритюра, 1 лимон.

Салат из рыбы

250 г рыбы, 1 соленый огурец, 2 помидора, 1 маленькая луковица, 1-2 яблока, 100 г майонеза, соль, перец, горчица.

Рыбу отварить в очень небольшом количестве воды, удалить кости и разделить рыбу на кусочки. Огурец, помидоры, лук и яблоки нарезать кубиками и соединить с кусочками рыбы, приправить солью, перцем и горчицей и смешать с майонезом.

Творожный торт с грейпфрутом

Этот торт выпекается в гриле. Для теста: 250 г сливочного масла, 200 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 3 яйца, 100 г муки, 50 г пищевого крахмала, 50 г молотого миндаля, 1 белок. Для начинки: 500 мл молока, 8 г желатина, по 2 ст.л. лимонного сока, пластинок миндаля и рубленых фисташек, 2 ч. л. корицы, 400 мл сливок, 500 г творога, 3 розовых грейпфрута, 100 г сахара.

Перемешать сливочное масло, 200 г сахара и ванильный сахар. Добавить яйца. Смешать муку, крахмал и миндаль и перемешать с массой. Взбить белок и перемешать снизу вверх с массой. Покрыть бумагой для выпекания разъемную форму. Намазать тонким слоем теста. Выпекать в гриле 5 мин. Намазать и запечь в гриле еще 2 слоя. Испечь из оставшегося теста другой корж из 3 слоев. Замочить желатин в небольшом количестве воды. Перемешать творог, молоко, 100 г сахарного песка и лимонный сок. Распустить желатин и перемешать с творожной массой. Взбить сливки, 1/2 перемешать с корицей и, вливая тонкой струей, смешать с творожным кремом. Поставить вокруг первого коржа кольцо для торта. Намазать кремом. Накрыть вторым коржом и намазать оставшимися сливками. Охлаждать торт около 3 ч., затем снять кольцо. Поджарить миндаль и украсить им края торта. Очистить грейпфруты, нарезать ломтиками, обсушить и покрыть ими торт. Посыпать фисташками.

Шашлык по-армянски

Баранина (корейка) - 0,5 кг, лук репчатый - 2-3 шт., лимон - 1 шт., перец черный молотый, соль.

Корейку нарезать небольшими кусочками (по 25-30 г), приправить солью и перцем, посыпать мелко нашинкованным луком, лимонной цедрой, брызнув соком лимона. Затем все хорошо перемешать и поставить на холод приблизительно на 7-8 часов. По истечению необходимого для маринования срока мясо нанизать на шампуры и обжарить над раскаленными углями, смазывая бараньим салом.

Готовый шашлык подать к столу в тарелках, не снимая с шампуров. В качестве гарнира подойдут свежие помидоры, ломтики лимона, нарезанный кольцами репчатый лук, зеленый лук, кинза, а также свежие баклажаны, нашпигованные кусочками бараньего сала и обжаренные на шампурах.

В копилку

Итальянский суп с фрикадельками

На 4 порции: 1 большая нарезанная крупной соломкой морковь, 1 нарезанное перышко зеленого лука, 1 маленькая, нарезанная крупной соломкой репка, 0,5 ст. ложки сливочного масла, 4 стакана говяжьего бульона.

Для фрикаделек: 200 г нарезанной постной говядины, 1 яйцо, 1 чайная ложка мелко нарезанного лука, 3 чайные ложки свежих хлебных крошек, 2 чайные ложки свежей нашинкованной петрушки, щепотка тертого мускатного ореха, соль, перец.

Проверните говядину через мясорубку и перемешайте фарш с остальными ингредиентами. Скатайте из него 16 маленьких шариков размером с грецкий орех. Вскипятите воду в кастрюле и бросьте туда фрикадельки. Убавьте огонь и варите около 10 минут. Выньте их при помощи шумовки и отложите в сторону.

Положите приготовленные овощи в кастрюлю с маслом и 0,5 стакана бульона. Закройте крышкой и готовьте на среднем огне около 5 минут. Добавьте оставшийся бульон и фрикадельки и доведите до кипения, затем варите 2-3 минуты, пока фрикадельки не прогреются. При необходимости посолите и поперчите.

Двойная уха из стерляди

Русская кухня. 1,5-2 кг крупной стерляди, 1 кг сига, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 крупная луковица, 1 большая морковь, 1 корень петрушки с зеленью, пучок зелени (петрушка, укроп), 15-20 горошин черного перца.

Стерлядь почистить, выпотрошить, отделить головы, плавники, порезать на крупные [illegible]. Куски рыбы опустить на 20-30 сек[illegible] в кипящую воду, вынуть и облить холодной водой. Сигов достаточно просто вымыть и выпотрошить. Для приготовления бульона у стерляди удалить жабры и глаза. В кипящую воду положить разрезанные на четыре части луковицу и морковь, разрезанный пополам корень петрушки с зеленью, 15-20 горошин черного перца, головы и плавники стерляди и сигов. Варить в кипящей воде 10-15 минут, все время удаляя пену. Кусочек моркови натирают на терке, обжаривают в сливочном масле и добавляют в бульон для того, чтобы тот приобрел красивый желтоватый цвет. Затем бульон снимают с огня и процеживают в другую кастрюлю. После этого ставят рыбный бульон на огонь, доводят до кипения и опускают в него стерлядь. Варят 10-15 минут на небольшом огне. За несколько минут до готовности кладут в бульон сливочное масло. Подают с кусочками рыбы, посыпав мелко нарезанной свежей зеленью.

Незабываемый десерт

На сладкое

Готовые яблоки откидываем на дуршлаг, дадим стечь сиропу и подсушим на воздухе или в духовке с приоткрытой дверцей.

Цукаты можно пересыпать сахарным песком, но для длительного хранения советуем держать их в сиропе.

Орехи с медом

Грецкие орехи, мед.

Жарят зерна грецкого ореха, остужают и толкут в ступке (не очень мелко).

Добавляют меду столько, чтобы хорошо промешать, так как масса должна быть густой. Хранится долго, вкус приятный, калорийность высокая.

Сливочные шарики

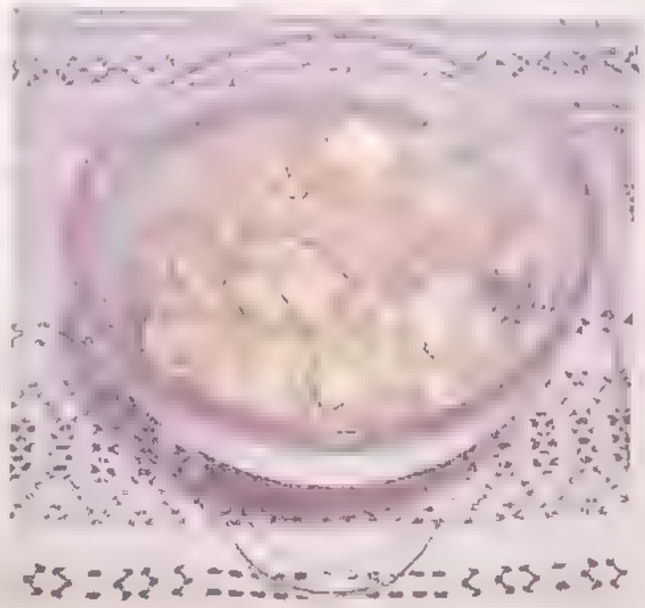
0,5 стакана сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка ванилина, 1 стакан крошенных грецких орехов, 1 стакан муки, щепотка соли.

Смешать все ингредиенты и скатать в шарики размером с грецкий орех. Печь 30 минут при 200 °С. Горячие шарики обвалять в сахарной пудре.

Цукаты из апельсинов

Для сиропа: на 1 кг апельсиновых корок 1,2 кг сахара, 3 стакана воды, 3 г лимонной кислоты.

Корки, снятые с толстокожих апельсинов, вымачивайте 3 дня в холодной воде, меняя воду три раза в день. Вынутые из воды корки проварите 15-20 минут, слейте воду, корки опустите в кипящий сахарный сироп, снимите с огня и отставьте постоять 5-6 часов. Затем опять поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 5-7 минут, снимите с огня и дайте постоять 10-12 часов. Так повторите 3-4 раза. В конце последней варки добавьте 3 г лимонной кислоты, выдержите 2 - 3 часа, откиньте на дуршлаг, давая сиропу стечь, затем корочки раскладывают на блюде или по тарелкам и подсушивают на воздухе. Сверху посыпать сахарным песком.



Цукаты яблочные

Для сиропа: на 1 кг яблок, 2 стакана воды, 1,2 кг сахара.

Можно использовать яблоки с кожицей, а можно и очищенные, спелые и недозрелые, даже паданцы. Крупные плоды режем на дольки, мелкие - на половинки или даже берем целиком, лишь накалываем деревянной шпилькой в нескольких местах.

Опустим яблоки на 5-7 минут в кипящую воду, вынем и немедленно остудим в холодной воде. На той же воде, где мы их кипятили, приготовим сироп и горячим сиропом зальем яблоки. Отставим яблоки на 5-6 часов, затем снова вскипятим их и поварим в кипятке 5-7 минут. Снова снимем с огня и подождем 10-12 часов.

Так повторяем раза 2-3, пока яблоки не станут прозрачными.

Пушистые снежки

На 10-12 шт.: 350 г сахарной пудры, 2 ч. л. лимонного сока, 450 г - покупной кекс, 250 г кокосовой стружки.

Просеять сахарную пудру в миску, добавить лимонный сок и столовую ложку холодной кипяченой воды. Смешать и перемешивать, пока смесь не станет однородной и немного жидкой, добавляя немного воды по капле, если необходимо, и досыпая немного сахарной пудры, если смесь слишком жидкая.

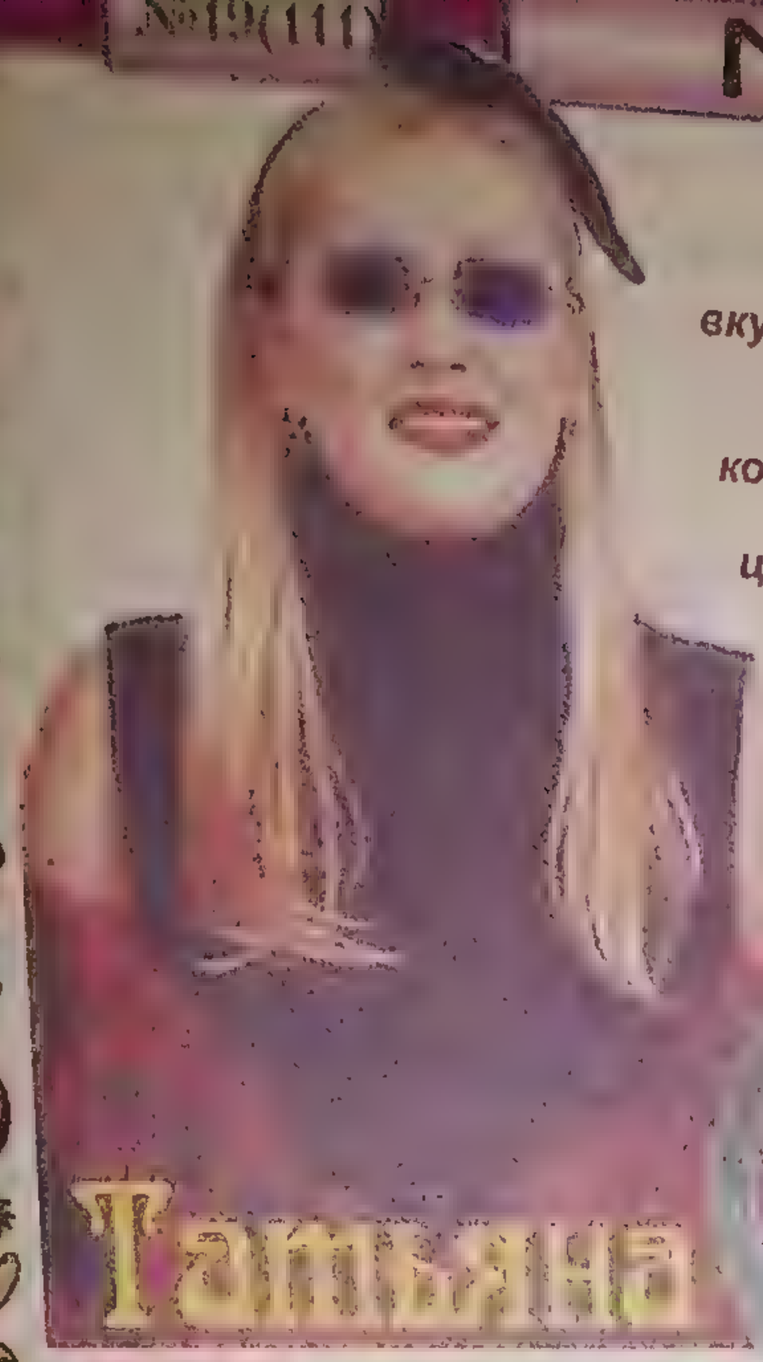
Порезать кекс пополам горизонтально, затем вырезать 10-12 маленьких шариков.

Окунуть каждый шарик в сахарную глазурь и обвалять со всех сторон с помощью вилки или длинной палочки.

Положить кокос на тарелку и обвалять шарики в кокосе. Стряхнуть излишек и посыпать сахарной пудрой.

Оставить на 15 мин., чтобы глазурь затвердела.

Зеленый лук, очищенный и промытый холодной водой, нарезают для салатов на кусочки по 1-1, 5 см. Для гарнира к сельди и для винегретов лук нарезают более мелко.



Татьяна Тихалкова:

«КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ»

Блюдо очень простое и вкусное. Картофель пропитывается куриным вкусом и ароматом. Многие овощи, которые по вкусу согласуются с курицей (баклажаны, цветная капуста...), доходят до готовности раньше, чем курица и, выстаивая в духовке лишнее время, становятся слишком переваренными.

Рецепт от звезды

СОСТАВ: На 1 куриный окорочок - 1 картофелина, 1/2 ч. ложки майонеза, соль, перец.

Картофель очистить и порезать толстыми дольками или сегментами (4 или 8 сегментов, в зависимости от размера картофелины). Дно формы смазать тонким слоем майонеза и выложить кусочки картофеля в один слой. Какими бы толстыми ни были куски картофеля, они непременно проварива́ются. Если картофель не очень крупный, то его можно класть целиком, не разрезая.

Подготовленную курицу порезать порционными кусками. Каждый кусок со всех сторон присолить и немного поперчить. Куски плотно выложить на картофель. Картофель не должен проглядывать между кусками курицы, иначе этот картофель станет сухим и заветрившимся. Курицу обмазать сверху тонким слоем майонеза. При желании в майонез можно добавить продавленный через пресс зубчик чеснока. Поставить в духовку при t=180°C и запекать 40-50 минут до зарумянивания курицы и до готовности картофеля.

good-cook.ru

Не спешите стареть!

Если у вас увядающая кожа с широкими порами, вам подойдет белково-лимонная вяжущая маска.

Взбейте в крутую пену 1 белок, прибавьте 10- 20 капель лимонного сока, 2-3 капли ментолового масла и, помешивая, добавьте 0,5 ч. ложки талька, чтобы смесь приобрела консистенцию жидкой кашицы.

Если кожа у вас сухая, перед тем как нанести маску, смажьте лицо и шею жирным питательным кремом. Когда первый слой маски подсохнет, нанесите второй и третий слой. Снимите маску через 25-30 минут, используя смоченное в теплой воде полотенце.

Морщинам - нет!

Чтобы разгладить и смягчить сухую и загрубевшую кожу, сделайте одну из описанных масок.

1. Возьмите половину яичного желтка и смешайте с 15 г оливкового масла. Нанесите смесь на лицо и шею.
2. После снятия первой маски, возьмите 3 ст. ложки льняного семени, залейте 1 стаканом воды и проварите до получения желеобразной смеси, смешайте с 1 ч. ложкой меда и 1 ложкой оливкового масла. Нанесите маску на лицо и шею, через 15-20 минут сполосните лицо и шею теплой водой.

Наиболее хорош для салата крупный красный сладкий лук. Его очищают, нарезают очень тонкими круглыми ломтиками, которые разбирают на кольца.

В копилку

Омлет

3 яйца хорошо взбить с молоком или сливками. Чем жирнее последние, тем вкусней получится. Можно добавить в омлетную массу немного муки, столовую ложку, не больше, главное, чтобы не получились комки, посолить. Взять толстостенную сковородку, растопить масло, хорошенько разогреть и вылить на нее заготовку. Сковородку поставить на небольшой огонь, обязательно прикрыв крышкой. Содержимое не перемешивать и крышку лишний раз не поднимать.

Омлет с помидорами и сыром

Когда основная масса окажется на сковородке, быстро положите в нее помидоры, порезанные кружочками, посыпьте тертым сыром. Перед подачей на стол бросьте сверху зелень и чеснок, пропущенный через пресс.

Омлет по-болгарски

5 яиц, соответствующее количество жирных сливок, 150 г красного сладкого стручкового перца, 125 г брынзы, соль по вкусу.

В основной омлет добавить мелко нарезанные перец и брынзу. Жарить на сковородке.

Омлет с картофелем

500 г картошки, примерно 100 г сыра, 2 яйца, 50 г окорока, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка рубленой зелени, соль по вкусу.

Окорок обжарить на сковородке вместе с луком, добавить туда сырой картофель и довести до готовности. Затем залить омлетной массой, посыпать сыром, зеленью и запекать в духовке.

Яйца в «шапке»

Слегка обжаренные кусочки хлеба положить на сковороду или противень. Яйца разбить и отделить желток от белка. Последние взбить в густую крепкую пену, слегка посолить и выложить на кусочки хлеба.

На каждом ломтике в белке сделать углубление и осторожно переложить туда по одному целому желтку, посолить, поперчить.

Запечь в духовке, пока желток не затвердеет, и подать горячими. Кусочки хлеба, перед нанесением на них белка, можно слегка смочить молоком.

Омлет с изюмом

2 яйца, жирные сливки, 1 столовая ложка сахара, около стакана муки, сливочное масло, 2 столовые ложки изюма, немного корицы.

Омлет вылить на сковородку, когда масса начнет густеть, добавить изюм и корицу.

При подаче на стол можно посыпать сахарной пудрой.

Омлет с яблоками

2 яйца, жирные сливки, 1 столовая ложка сахарного песка, соль, корица.

Нарезанные маленькими дольками яблоки слегка обжарить в масле, посыпать корицей, налить сверху омлетную массу и запекать в духовке.

Яичница-глазунья со сметаной

Положить на сковороду кусочек масла, растопить, добавить 2 ст. ложки сметаны. Дать закипеть, отбить в эту массу яйца. Посолить, посыпать тертым сыром и жарить до готовности, размешивая только белки яиц. Желтки яиц должны оставаться полужидкими.

Подать горячую яичницу лучше в сковороде, на которой она жарилась.

Яичница-глазунья в сметанном соусе

Длинный тонкий батон нарезать ломтиками, вынуть из каждого почти весь мякиш. Получившиеся хлебные кольца обжарить на сковороде.

Отдельно приготовить сметанный соус: растворить в стакане кипятка бульонный кубик, добавить немного муки, довести до кипения, влить стакан сметаны и заправить соус по вкусу солью и перцем.

Смазать маслом глубокую сковороду, влить половину получившегося соуса, положить в него поджаренные колечки хлеба и выпустить в каждое по одному яйцу. Сверху яйца слегка посолить и влить оставшийся соус. Запечь в горячей духовке так, чтобы белок свернулся, а желток остался жидким. Подать на стол в сковороде, в которой готовилась яичница, посыпав рубленой зеленью.

Суп из печенья

150 г печенья, можно взять овсяное, естественно, без наполнителей и шоколада, 5 стаканов молока, 1 столовая ложка сахарного песка, 1 столовая ложка сливочного масла, немного корицы.

Печенье тщательно измельчить, засыпать в кипящее молоко и снять с огня, прибавить сахар, масло и корицу. Вместо печенья можно взять ванильные сухари.

В копилку

Яичница-глазунья с майонезом

Отбить на горячую сковороду с маслом яйца для глазуньи. Как только белки начнут сворачиваться, осторожно добавить на них ложку майонеза.

Жарить яичницу до готовности, осторожно перемешивая только белок, желток должен остаться целым и жидким.

Подавая яичницу на стол, посыпать ее толчеными орехами или миндалем и тертым сыром.

Яичница-глазунья с хреном

Нарезать черствую булку на совсем мелкие кусочки и хорошо обжарить их на масле, чтобы кусочки получились хрустящими.

Изжарить на масле или сале глазунью, посолить, выложить на порционные тарелки, обсыпать хрустящими кусочками булки и тертым хреном.

Яичные кашки

Для яичных кашек яйца смешать с молоком или сливками в соотношении 1:2, посолить, добавить масло и сварить, непрерывно помешивая, в небольшой кастрюльке на слабом огне, пока не получится полужидкая кашка. Разложить кашку в глубокие чайные блюдца и подать, положив на середину кукурузные хлопья или обжаренные на масле мелкие кусочки пшеничного хлеба.

Готовую яичную кашку можно также загарнировать:

- зеленым горошком, прогретым с маслом;
- консервированными стручками фасоли, прогретыми с маслом;
- консервированной кукурузой, прогретой с маслом;
- цветной капустой, отваренной в подсоленной воде и прогретой с маслом или молочным соусом;
- обжаренными на масле кабачками или мелко нарезанными и обжаренными баклажанами;
- мелко нарезанными и поджаренными колбасными изделиями (вареная колбаса, сардельки, сосиски); вареньем, джемом или повидлом.

«Гнездышки» с яичницей-глазуньей

Отварить до готовности вермишель, промыть ее кипятком, посолить по вкусу и заправить маслом. Вареную колбасу нарезать толстыми кружками, поджарить на горячей сковороде с маслом с одной стороны, чтобы края колбасы поднялись, образуя чашечку.

Переложить кружочки колбасы на смазанную маслом форму, наполнить каждую колбасную «чашечку» вермишелью, осторожно перемешав ее со взбитыми в крепкую пену белками яиц. Сделать в ней небольшое углубление, в которое аккуратно влить желток яйца.

Поставить форму в духовку и запечь; чтобы желтки остались жидкими или затвердели, по вкусу.

Творожники ванильные

500 г творога, 1 яйцо, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 2-3 ст. ложки сахара, 1/2 стакана муки, 1/4 порошка ванильного сахара, 1/4 стакана сахарной пудры или 1/3 стакана фруктового сиропа, соль по вкусу.

Творог протереть сквозь сито, добавить яйцо, масло, сахар, соль, ванильный сахар, перемешать. Просеять в миску с подготовленными продуктами муку, перемешать и выложить на обсыпанную мукой разделочную доску. Тесто еще немного перемешать, скатать его толстой колбаской и нарезать на кусочки желаемой величины.

Сформовать из каждого кусочка круглые заготовки, обжарить их на растительном масле, вначале прикрыв крышкой. Поджаренные с одной стороны творожники перевернуть и обжарить вторую сторону.

Переложить горячие на блюдо, засыпать сахарной пудрой или полить густым фруктовым сиропом.

Яичница-глазунья с салом и луком

Положить на разогретую сковороду нарезанное кусочками сало, поджарить. Добавить нарезанный тонкими кольцами лук, подрумянить вместе со шкварками. Отбить на подготовленный лук яйца и поджарить глазунью.

Подать с кусочками ржаного хлеба, подогретыми на сковороде в оставшемся от жарения жире.

Взбитая яичница

На разогретой с топленым маслом сковороде изжарить взбитую яичницу. Широкой лопаточкой перевернуть ее на другую сторону (или рассечь на 4 части и перевернуть каждую часть отдельно), хорошо подрумянить.

Переложить куски горячей яичницы на тарелки, посыпать сахарной пудрой или облить жидким медом.

Такую же яичницу можно приготовить, залив яичной массой предварительно отваренные и слегка обжаренные в масле мелкие макаронные изделия.

К яичнице можно подать фруктовые сиропы или жидкий кисель.

Весенний пирог

Пирог со щавелем

На 8 порций: 30-35 г свежих дрожжей, 0,5 л молока, 250 г сливочного маргарина, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка растительного масла, (соль на кончике ножа), 700-800 г муки.

Для начинки: 300 г свежего щавеля, 1,5-2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка крахмала, 1-2 ст. ложки молотых просеянных сухарей.

Для смазывания поверхности пирога: 1 желток.

Тесто разделить на три части. Из двух третей раскатать круглую лепешку толщиной 1 см («донышко») и положить в сковороду, круглую форму или противень, смазанный маслом.

Поверхность лепешки посыпать сухарями, затем положить начинку из щавеля, покрыть «крышкой» толщиной 0,5 см, раскатанной из трети оставшегося теста, края аккуратно защипнуть, пирог наколоть вилкой и оставить на 7-10 минут для расстойки, затем смазать желтком и выпекать.

Начинку приготовить так: листья щавеля перебрать, промыть, разложить на скатерть, просушить, затем мелко нарезать, смешать с сахаром и крахмалом и использовать для пирога.

Выпекать пирог при температуре 200-210°С до готовности.

Пирог с ревенем

На 10 порций: 2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 200 г [illegible]

Размягченное масло растереть добела, добавить сметану, размешать до получения однородной массы, всыпать муку и соль и замесить однородное пластичное тесто.

Тесто раскатать в виде овальной лепешки толщиной 0,7-0,8 см, перенести на противень, расправить, разровнять, наколоть вилкой по всей поверхности. Положить ровным слоем начинку из ревеня с корицей, поверх начинки нанести сеточку из теста, тонко раскатанного и нарезанного гофрировочным ножом в виде ажурных тонких полосок. Затем загнуть края теста так, чтобы они закрывали концы переплетений, после чего защипить края пирога.

Для приготовления начинки ревень вымыть, очистить кожицу, нарезать кусочками, налить воды столько, чтобы она чуть покрывала ревень, добавить сахар и варить под крышкой до полумягкости, затем откинуть на сито или дуршлаг, дать сиропу стечь.

Охлажденную начинку смешать с корицей и использовать для пирога.

Выпекать пирог при температуре 200-220°С до готовности.

После выпечки переплеты и борта смазать сливочным маслом.

Пирог с морковью

На 10 порций: 700-800 г муки, 30-50 г свежих дрожжей, 0,5 л молока, 250 г сливочного маргарина, 2-3 ст. ложки сахара, 1-1,5 ст. ложки растительного масла, соль на кончике ножа.

Для начинки: 800 г моркови, 200 г сливочного масла, 400 г сметаны, 5 сваренных вкрутую яиц, сахар, соль и черный молотый перец по вкусу.

Очищенную, вымытую морковь мелко порубить сечкой в деревянной миске, добавить масло и хорошо потомить в сотейнике под крышкой до полумягкости. Затем добавить сметану, соль, сахар и довести до полной готовности, охладить, добавить нарубленные яйца и перец, перемешать и использовать для начинки.

Формовать и выпекать пирог или мелкие пирожки так же, как указано в предыдущем рецепте.

Пирог или пирожки с морковью подают к бульону или чаю.

Чистить отварные картофель, свеклу и морковь легче теплыми.

В копилку

Филе индейки с овощами

Берем 1/2 кг «мяса» и кладем в чугунную кастрюлю, на дне которой налито немного растительного масла без запаха. Воды не доливать. Пока индейка тушится, режем овощи, любые, по сезону.

Летом: 2 головки репчатого лука, 2 помидора, 1 болгарский сладкий перец, репку, патиссон...

Зимой: все тот же лук, 2 морковки и консервированный зеленый горошек.

Затем перемешиваем индюшатину с овощами, закрываем крышкой и доводим до готовности.

Кролик в сметане

Берете чисто вымытую тушку, рубите на куски и складываете в чугунную кастрюлю, где на дно налито немного растительного масла без запаха. Ставите на маленький огонь.

Потом из муки, сливочного масла и кипящей воды делаете соус. Только заправляете его большим количеством сметаны, кладете 250 г, не меньше. Соусом заливаете кролика и тушите на маленьком огне до готовности.

Суп-холодец

Возьмите 1 литр хлебного кваса, 500 г молодой свеклы с ботвой, 2 свежих огурца, зеленый лук, 2 сваренных вкрутую яйца, чайную ложку сахарного песка, сметану по вкусу.

Молодую свеклу помыть, почистить, положить в кастрюлю и варить примерно полчаса, потом добавить ошпаренную ботву и подержать на огне еще минут десять. Затем слить воду в отдельную посуду, а свеклу и листья мелко порезать и вытряхнуть в супницу. Туда же положить кусочки огурца, порубленные сваренные вкрутую яйца, зеленый лук и сахар. Гущу залить квасом и охлажденным свекольным отваром.

Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Молочный суп с вермишелью

Вам понадобится: на 1 литр молока примерно полторы чайной ложки сахарного песка, 20 г сливочного масла, соль, 100 г макаронных изделий, любых.

Сначала отвариваете макароны почти до полной готовности в воде, отбрасываете в дуршлаг, даете молоку закипеть, бросаете туда «звездочки» или «ушки», сахар и сливочное масло. Ждете, пока суп вскипит, варите его пять минут.

Рагу из фасоли

2 стакана фасоли, 250-300 г отваренного соевого мяса, 2 ст. ложки томат-пасты, специи, соль по вкусу.

Замочите фасоль на несколько часов (на ночь). Отварите в соленой воде. Слейте воду (оставьте немного для тушения), добавьте томат-пасту, соевое мясо, специи, соль и тушите 20 минут.

Суп из свежих грибов

Берем 300-400 г белых, подосиновиков или маслят, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковицу, 30 г сливочного масла.

Подготовленные грибы кладем в кастрюлю, заливаем водой и варим, снимая пену, минут тридцать. Лучше всего, когда они первый раз закипят, воду слить и налить новую. Потом добавить в кастрюлю порезанную картошку, головку репчатого лука, морковку. Можно добавить горсточку лапши и сливочного масла.

В тарелки обязательно положите сметану и не забудьте посолить суп.

Ботвинья

Берем 1 литр кваса, по 250 г шпината и щавеля, 2 свежих огурца, 100 г зеленого лука и 50 г натертого хрена, соль, 1 ст. ложку сахара.

Шпинат и щавель перебрать, помыть и потушить в плотно закрытой кастрюльке с очень малым количеством воды. Затем либо протереть сквозь сито, либо размять толкушкой.

Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль, немного горчицы, нарезанные огурцы с луком и зелень укропа.

Подавая на стол, положите в тарелку хрен.

Суп из вишни с рисом

На 200-250 г ягод 4-5 столовых ложек риса без горки.

Вишни вымыть, вынуть косточки, которые залить литром горячей воды, вскипятить и процедить. В полученный отвар всыпать рис и варить.

Примерно за пять минут до готовности положить в кастрюлю вишни, сахар и, если хотите, соль, украсить взбитыми сливками.

Суп молочный заварной с клубникой

1 яичный желток разотрите с 1 столовой ложкой сахарного песка и залейте 1 л кипящего молока. Нагрейте, но не доводите до кипения, потом снимите с огня и добавьте в смесь 1 1/2 стакана протертой клубники и 1 стакан целой.

Едят это блюдо холодным.

В копилку

Творожники лимонные

200 г творога, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, 2 яйца, 120 г муки, 1 ст. ложка сахара, 1/4 ч. ложки лимонной цедры.

Творог протереть через сито, добавить масло, яйца, сахар, цедру лимона. Все хорошо размешать, всыпать муку.

Сформовать из получившейся массы небольшие круглые заготовки, толщиной до сантиметра, и обжарить с обеих сторон в кипящем смальце.

Подать горячими, полив сметаной.

Творожники отварные

500-600 г творога, 2 яйца, 70 г сливочного масла, 3/4 стакана муки, 1 ч. ложка соли.

Творог хорошо размять, растереть со сливочным маслом, добавить взбитые яйца, соль и перемешать. Всыпать муку и замесить тесто.

Сформовать из теста небольшие шарики, сплюснуть их в лепешки и дать немного полежать на разделочной доске. Затем отварить творожники в кипящей подсоленной воде до всплытия (5-7 минут). Выложить горячие творожники на сито, хорошо отцедить.

Запанировать отваренные творожники в муке или молотых сухарях и обжарить в большом количестве хорошо разогретого растительного масла или смальца.

Подать со сметаной и сахаром.

Сырники в сухарях

150 г творога, 1 яйцо, 2-3 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сметаны, 1 ч. ложка сливочного масла, сахар и соль по вкусу.

Добавить в творог яйцо, сметану, масло, соль, сахар, муку и все хорошо перемешать.

Разделать овальные сырники, запанировать их в молотых сухарях и обжарить с обеих сторон на хорошо разогретом жире до образования румяной корочки.

Уложить на блюдо в один ряд и, горячими, залить сметаной.

Сырники с молоком

0,5 кг творога, 1 стакан молока, 4 яйца, 5 ст. ложек муки, сахар и соль по вкусу.

Творог залить сильно горячим молоком и дать постоять. Добавить по вкусу соль и сахар, вбить яйца и, подсыпая по ложке муку, вымешать тесто. Дать тесту созреть около получаса и разделать сырники.

Жарить в хорошо разогретом растительном масле, подрумянивая с обеих сторон.

Готовые сырники уложить в кастрюльку, залить подслащенной сметаной и немного протушить.

Сырники обыкновенные

400 г творога, 60 г муки, 1 яйцо, соль и тмин по вкусу.

Творог протереть сквозь сито, добавить все остальные продукты, хорошо перемешать и разделать сырники овальной формы. Края сырников подкруглить с помощью ножа, сверху нанести ножом легкие надсечки, поворачивая сырник, чтобы на поверхности сырника получилась легкая сеточка. Обжарить сырники в растительном масле с обеих сторон.

К сырникам подать по вкусу сладкую сметану или острый томатный соус.

Сырники сладкие тушеные

Приготовить сырники или творожники по одному из предложенных выше рецептов, сложить в миску или кастрюльку.

Сковороду с остатками масла, на котором жарились сырники, отставить с огня, положить 2 ст. ложки густого меда и распустить. Добавить 3-4 ст. ложки густой сметаны, влить 1/2 стакана молока или кипятка и все хорошо перемешать.

Поставить сковороду с получившимся соусом вновь на совсем слабый огонь и прогреть до кипения. Залить сырники горячим соусом, прикрыть миску крышкой и слегка протушить на слабом огне 2-3 минуты.

Подать горячими, полив каждую порцию осгавшимся в миске соусом.

Творожная шарлотка

1 батон, 1/4 л молока, 500 г творога, 150 г сахара, 3 яйца, лимонная цедра, ванильный сахар, 50 г изюма, 20 г порошка ванильного пудинга и 40 г сахара, 50 г сливочного масла для смазывания формы, 20 г сахара для посыпания шарлотки.

Батон нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть подслащенным молоком. Форму смазать маслом и посыпать тертыми сухарями.

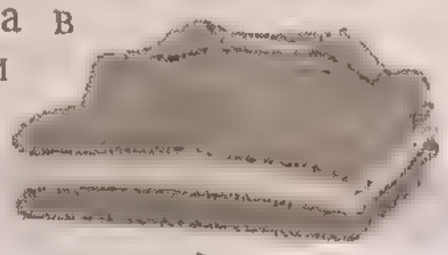
Приготовить творожную начинку из протертого через сито творога, сахара, яиц и пряностей. В творожную начинку добавить ванильный крем, вымытый изюм.

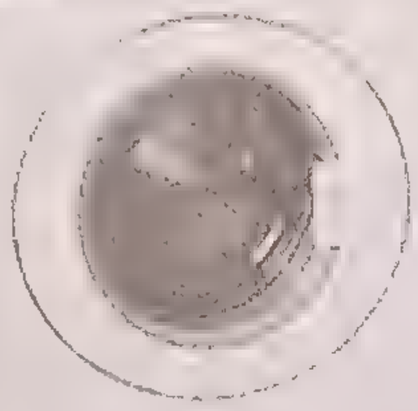
Два ломтика батона соединить творожной начинкой и поместить в середину приготовленной формы перпендикулярно дну. Остальные ломтики окунать в творог и соединять на противне с предыдущими. Остатки творожной начинки использовать для заливки шарлотки (можно разбавить молоком и яйцом).

Поверхность сбрызнуть маслом. Запечь шарлотку до золотисто-коричневого цвета. Подать, посыпав сахаром.

В творог можно вмешать тертые сырые яблоки, половинки слив или другие свежие или консервированные фрукты.

Опасная СТИРКА





ОТКУДА БЕРЕТСЯ НАКИПЬ?

Проблемы бы не было, если бы вода была водой в химическом смысле, то есть без примесей, как нас еще в школе учили. К огромному сожалению, это вовсе не так. В воде, которая льется из стандартного крана в Москве, да и в любом другом городе России и мира, присутствует масса посторонних включений. Жесткость воды определяется количеством ионов кальция в бикарбонате кальция, который присутствует в воде в виде раствора.

Причём производитель вряд ли виноват, что вода плохая, он думает об оборотах и новых программах стирки. А она у всех нормальных людей такая и вряд ли что-то серьёзно изменится в следующие 10-15 лет.

Так как вода жесткая, то это плохо влияет на бельё (для стиральных машин), на посуду (в посудомойках) и качество воды в водонагревателях (независимо от того будете ли вы ее пить или принимать душ). Понятно, что такую кипу проблем нужно как-то решать.

К сожалению, выбор не велик и остается только два доступных простому человеку пути борьбы с накипью: химический и физический.

ХИМИЧЕСКИЙ ПУТЬ

По первому пути пошли многие компании производители бытовой химии. При стирке они советуют нам класть вместе с порошком кусочек некоего вещества в лоток для стиральных машин или в лоток для соли в посудомойках. Мало кто знает, что это вещество включает в себя кислоту.

Как мы все помним, при контакте кислоты с карбонатом кальция, мы имеем химическую реакцию, в результате которой трудно растворимый карбонат кальция разлагается на составляющие, которые не образуют накипь.

Это вполне логичное и очевидное решение - при химическом контакте разрушить карбонат кальция и получить более в итоге чистый ТЭН.

Преимущества этого метода очевидны:

- Дешево, пачка добавки обойдется от 4 до 8 долларов.

Может не только не допустить образование накипи, но и удалить ту, которая была.

Недостатки:

- Портится белье. Легкие красители «слезают», вещь становится «в пятнышко». При частой стирке структура ткани становится менее прочной и быстро протирается.

- Ускоренное разрушение резиновых частей приборов и выход из строя фильтров, резиновых деталей и помп механизмов. Приводит к преждевременному выходу из строя стиральной машины или посудомоечной машины.

- Экологический вред - кислотные пары на кухне или в ванне мгновенно обостряют аллергию, увеличивают слезоточивость и всячески зловредно действуют на организм.

ФИЗИЧЕСКИЙ ПУТЬ

Второй путь - физический. Помочь в профилактике накипи могут магнитные преобразователи воды. Скажем кратко, вода проходит через магнитное поле, создаваемое постоянными магнитами. Вызванный специальным расположением магнитов резонанс приводит частицы воды к тесному взаимодействию с частицами примесей. При этом не происходит образования труднорастворимых карбонатов кальция и магния на поверхности нагревательного элемента.

Магнитные преобразователи воды испытывались в составе стиральной машины в режиме 6 циклов в день в течение 1 года в Израильском Центре для Оборудования Систем Водоснабжения при Институте Стандартов Израиля.

Цель испытаний: определение количества образования накипи на нагревательном элементе.

Минус у такого устройства только один - он дороже химических средств. В плюсах же:

- Экологическая безопасность.

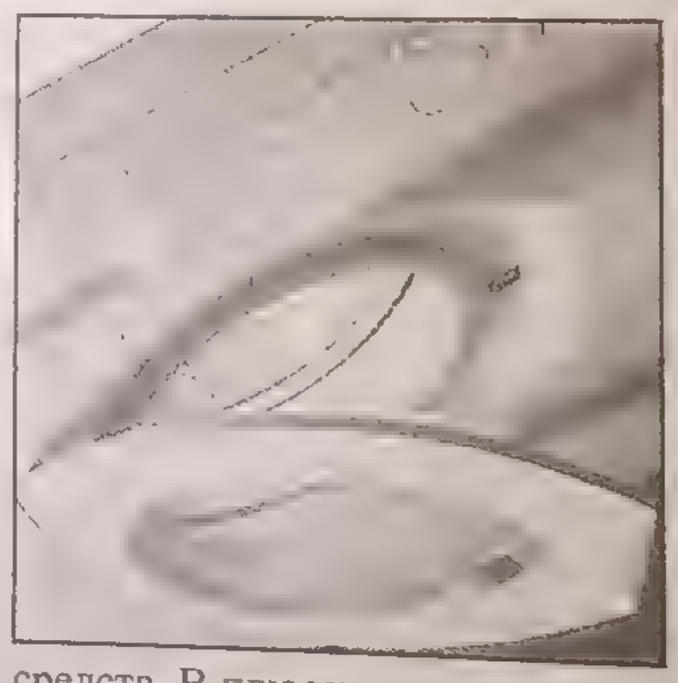
- Лёгкая установка без особых навыков.

- Сохранение состава воды, что подтверждено заключением государственной санитарно-эпидемиологической службы РФ (в 2002 году), сертификатом соответствия (2002 год) и сертификатом научно-методического центра питьевой воды (2002 год).

- 50 лет службы.

- Увеличенный срок службы техники.

- Меньшее энергопотребление для техники.



www.asmedia.ru

Помидоры для салатов отбирают спелые, крепкие, промывают в холодной воде, нарезают ломтиками.

АНЕКДОТЫ

☺ ☺ ☺

- Извините, почему ваши фирменные котлеты так сильно пахнут водкой?

Официант отступает на несколько шагов и учтиво спрашивает:

- А сейчас?

☺ ☺ ☺

Когда вы заметили что у вас угнали машину?

- Вчера вечером - вышел из ресторана, открыл дверцу, сел за руль, хочу тронуться - смотрю, а машины-то нет!

☺ ☺ ☺

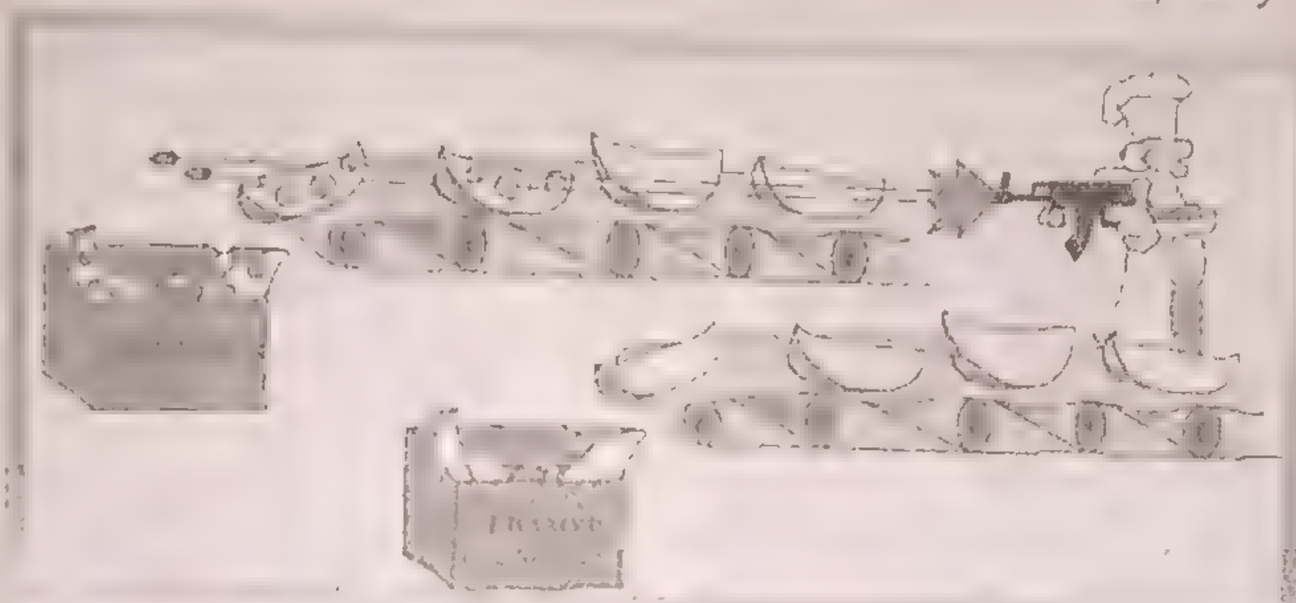
- Официант! Я заказывал суп и жареную рыбу. Почему вы принесли сперва рыбу, а не суп, как полагается?

- Повар сказал, что эта рыба уже не может больше ждать...

☺ ☺ ☺

Медведь поймал двух охотников и говорит:

- На первое-второе рассчитайсь!...



☺ ☺ ☺

Слон вывалялся в муке, подходит к зеркалу и говорит: «Какой большой пельмень!»

☺ ☺ ☺

Организация покупает в неограниченном количестве кошек для ликвидации последствий аварии молокозавода.

☺ ☺ ☺

- Как будет по-английски «окрошка»?

- Oh, baby...

☺ ☺ ☺

Сколько водки ни пей, а организм все равно на 80% состоит из воды!

☺ ☺ ☺

Каждая женщина должна помнить: обеды будут вкуснее, если готовить их реже.

☺ ☺ ☺

О зеленом чае говорят 2 тысячи лет, но продолжают пить черный...

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

Семейный ЛЕКАРЬ

Наконец-то погода становится по-настоящему теплой, а в обеденные часы даже жаркой. Вследствие чего, многие дачники работают в купальных костюмах, а в результате - не только поясничные боли, но и солнечные ожоги. Как правильно пользоваться кремами от солнечных ожогов и другие правила нахождения под солнцем, читайте на 19 полосе.

Кроме того, определимся с солнцезащитными очками, их необходимо уметь выбирать, ведь от этого зависит здоровье глаз. Так что не пропустите 3 полосу.

Больные почки в этом номере «получат рекомендации» по исцелению. Об этом в рубрике «Болевая точка».

А родителям капризных детей по имени «Не хочу» поможет статья на 13 полосе.

Родная усадьба

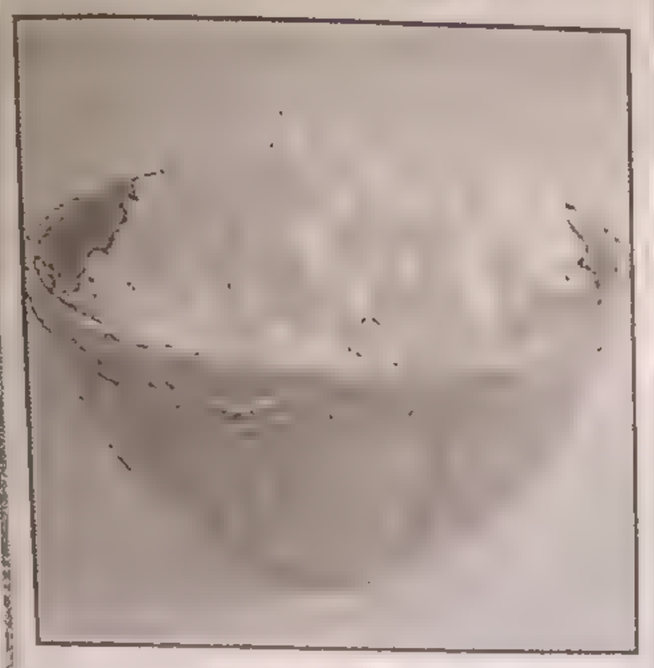
«Этот способ выращивания помидоров мне довелось увидеть в прошлом году на одном из соседских участков, - пишет один из наших читателей. Увиденное просто поразило: на огороде, на расстоянии примерно 1,2 метра друг от друга стояли, как молодые кипарисы, зеленые колонны, сплошь усыпанные помидорами». Подробнее о способе выращивания помидоров для ленивых читайте в «Родной усадьбе».

Сегодня баклажаны - одна из самых популярных у дачников культур. Количество поклонников будет расти и впредь, ибо селекция «продвигает» это теплолюбивое растение в те регионы, где еще недавно о выращивании баклажанов не могло быть и речи. О высокоурожайных сортах баклажанов вы узнаете из «Усадьбы».

А еще мы предлагаем вам информацию об «очень» крупных яблоках, восстановлении плодородия почвы, волгоградской кукурузе.

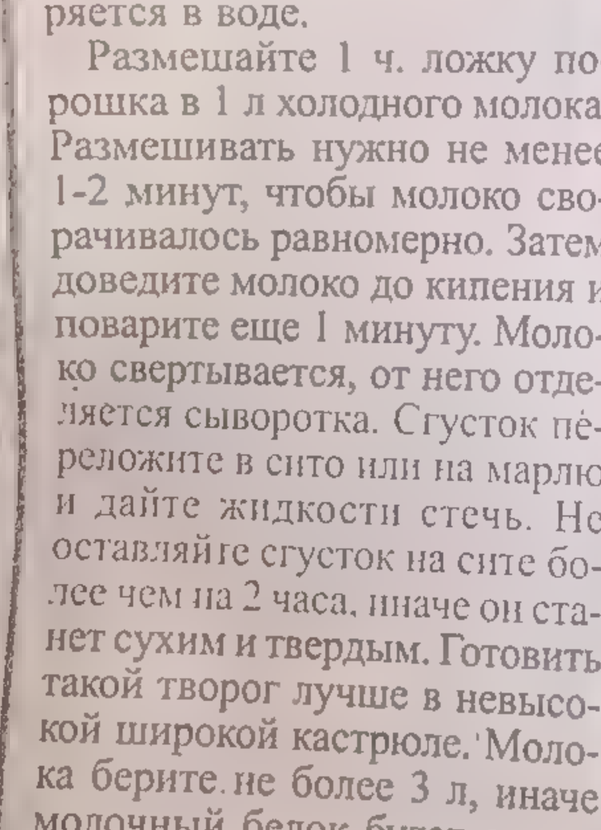
О здоровье

ПРЕСНЫЙ ТВОРОГ



В период обострения болезней желудочно-кишечного тракта очень полезен пресный творог. Чтобы приготовить пресный творог, купите в аптеке лактат кальция, так называемый молочнокислый кальций. Он представляет собой белый порошок без вкуса и запаха, который хорошо растворяется в воде.

Размешайте 1 ч. ложку порошка в 1 л холодного молока. Размешивать нужно не менее 1-2 минут, чтобы молоко сворачивалось равномерно. Затем доведите молоко до кипения и поварите еще 1 минуту. Молоко свертывается, от него отделяется сыворотка. Сгусток переложите в сито или на марлю и дайте жидкости стечь. Не оставляйте сгусток на сите более чем на 2 часа, иначе он станет сухим и твердым. Готовить такой творог лучше в невысокой широкой кастрюле. Молока берите не более 3 л, иначе молочный белок будет сворачиваться неравномерно.



ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ РАДИКУЛИТЕ

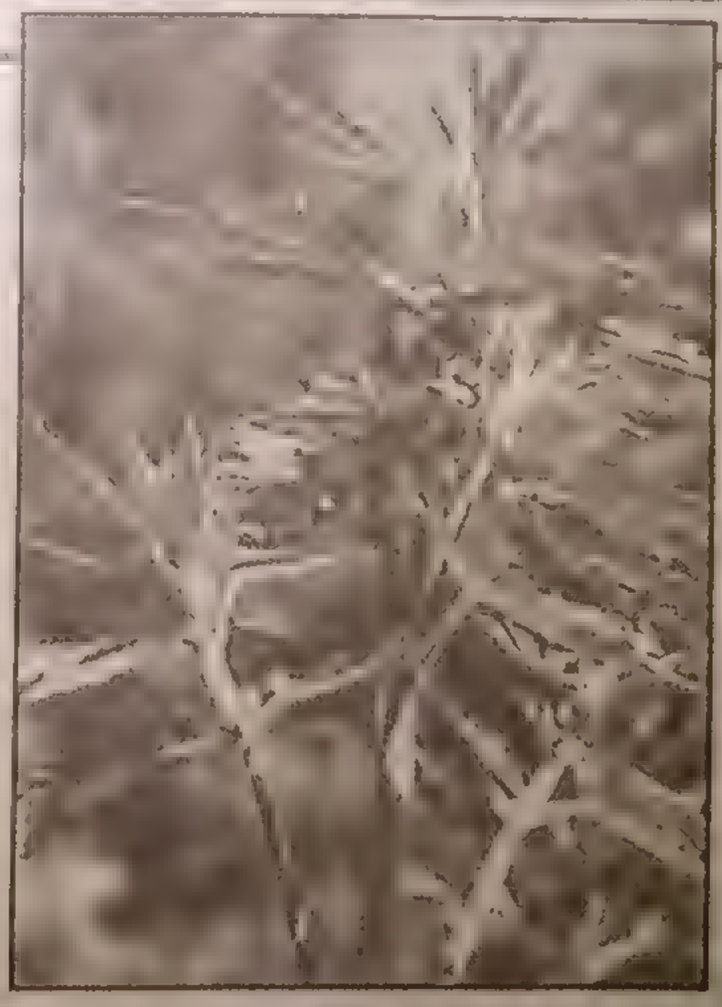
Боль в пояснице при радикулите достаточно сильна и мучительна. Часто облегчить боль помогают очень простые и доступные средства, например петрушка.

С вечера промойте зелень и корень петрушки и пропустите ее через мясорубку, чтобы по объему масса занимала 1 полный стакан. Залейте петрушку 2 стаканами крутого кипятка в эмалированной посуде, накройте полотенцем и поставьте настаиваться до утра. Утром процедите через марлю, отожмите остатки, добавьте в настой сок 1 лимона. Принимайте внутрь по 0,3 стакана в день в 2 приема. Схема приема - 2 дня пьете настой, на 3 дня делаете перерыв. Принимайте настой, пока боль не исчезнет.

Успокоить боль при радикулите можно с помощью обыкновенных капустных листьев.

Снимите с кочана белокочанной капусты верхний зеленый лист, вымойте его, удалите толстые выступающие жилки, расплющите лист и опустите на несколько секунд в воду. Температура воды должна быть около 60 °С. Выньте лист из воды, снова окуните, повторите так 3-4 раза. Затем высушите лист полотенцем и наложите на больное место, прикрыв сверху марлей и теплым шарфом. Когда лист потемнеет, смените его на новый. Процедуру повторяйте, пока боль не утихнет.

СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ ГЛАЗ



В старинных лечебниках приводится рецепт для тех, у кого быстро портится зрение. 15 г измельченной травы пустырника залейте 1 стаканом крутого кипятка.

Настаивайте 40 минут, а затем процедите. Принимать настой нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Одновременно, чтобы курс лечения был более эффективным, делайте компрессы и примочки из настоя.

Церковные требы

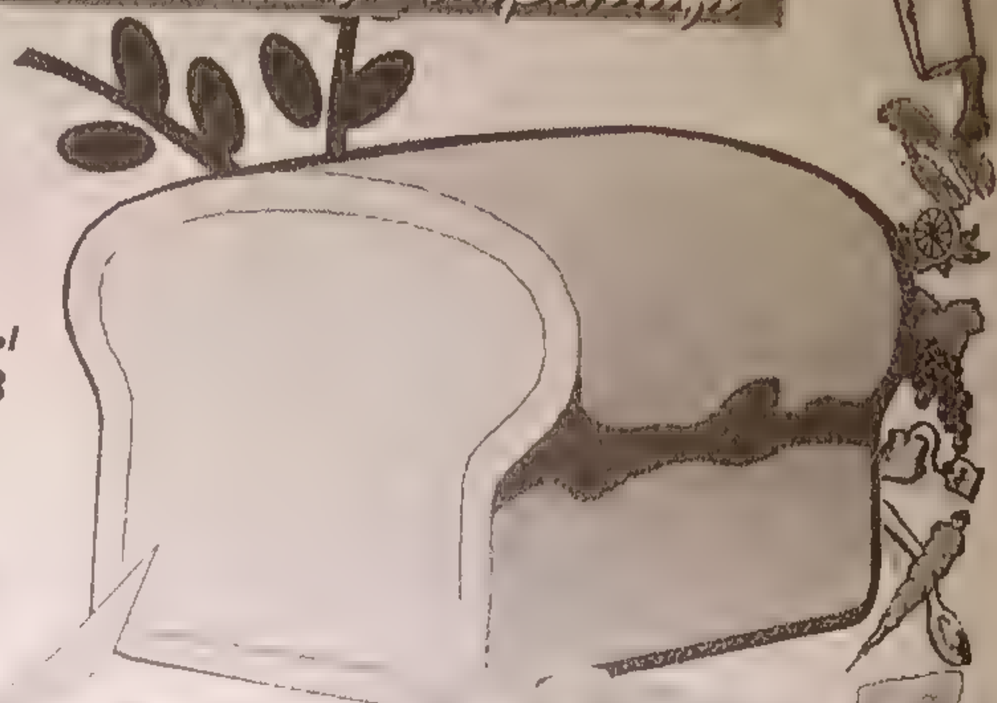
Ситуации, в которых нам требуется Божия помощь, многообразны. Зная потребности человека, Православная Церковь составила ряд чинопоследований, просящих о [illegible] свыше. Они получили [illegible] треб - так как совершаются по требованию верующих.

Основные виды треб [illegible] литвы о живых, об [illegible] освящение пред[illegible]

Усиление [illegible]

Существует чин осв[illegible] дома, колесницы (ма[illegible]) [illegible] этих требах надо договариваться лично со священником, чтобы он совершил их в удобное время. Военнослужащим всех [illegible]

Православная страничка



В нашей жизни хлеб занимает особое место. Он является символом всякой пищи и тех трудов, которые необходимы для ее добывания. «В поте лица твоего будешь есть хлеб» (Быт. 3, 19), - некогда сказал Бог Адаму.

Священный ХЛЕБ

Есть в хлебе и религиозная символика. Господь Иисус Христос называл Себя «хлебом жизни» (Ин. 6, 35), говорил, что «ядущий хлеб сей будет жить вовек» (Ин. 6, 51).

Просфора («приношение» - греч.) - это белый пшеничный хлеб, выпекаемый на дрожжах, с добавлением святой воды. Название происходит от обычая первых христиан приносить для совершения Евхаристии хлеб из дома. Сейчас просфоры готовят в епархиальных пекарнях. Они состоят их двух круглых частей, в ознаменование двух естеств Христа. На верхней части ставится печать с изображением Креста (на монастырских просфорах встречается изображение Божией Матери или святых).

Во время Божественной Литургии из одной просфоры (агничной) особым образом вырезается прямоугольная часть - Агнец, который впоследствии будет пресуществлен в Тело Христово. Из других просфор, меньших по размеру, извлекают частицы в память членов Земной и Небесной Церкви; эти частицы в конце литургии опускаются в Кровь Христову. Малые просфоры положены тем, кто подавал в алтарь поминальные записки.

Обрезанные части агничной просфоры называются антидором («вместо дара» - греч.). По Уставу, их вкушают люди, не причащавшиеся Святых Тайн. Обычно же антидор достается служителям алтаря.

Артос («квасной хлеб» - греч.) - хлеб, освящаемый в Пасхальную ночь.

И просфоры, и артос, и антидор полагается есть натощак, с молитвой. Хранить освященный хлеб надо в чистой посуде отдельно от прочих продуктов. По традиции артос делят на мелкие части и потребляют в течение года, от Пасхи к Пасхе..

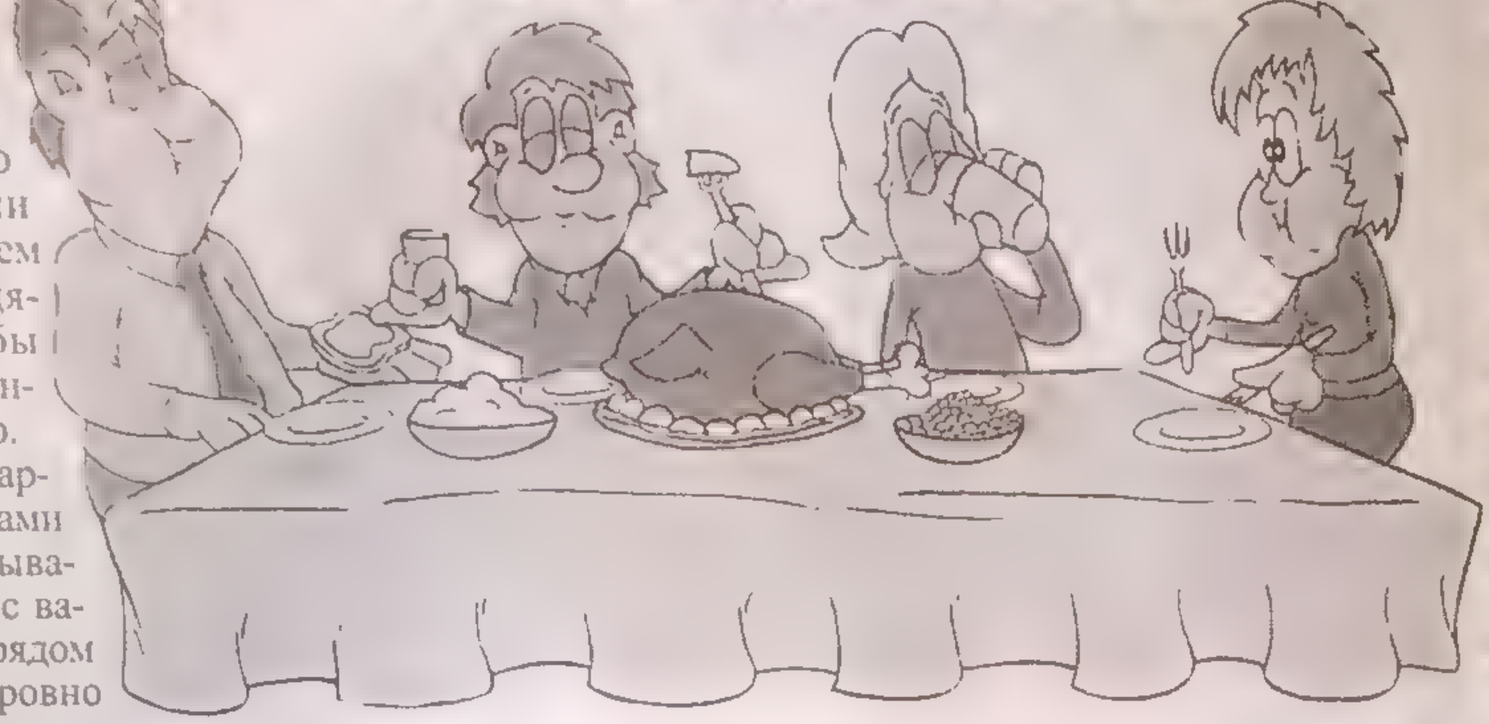
Молитва при вкушении просфоры и святой воды

Господи Боже мой, да будет дар Твой святый: просфора и святая Твоя вода во оставление грехов моих, в просвещение ума моего, во укрепление душевных и телесных сил моих, в покорение страстей и немощей моих по беспредельному милосердию Твоему, молитвами Пречистыя Твоея Матере и всех святых Твоих. Аминь.

Корнишоны и пикули нарезают ломтиками или оставляют в целом виде.

Напитки

Как пьют горячие напитки?



К горячим напиткам относятся чай, кофе, какао, шоколад. Чай подают в чашках, поставленных на блюдца, или в стаканах, вставленных в подстаканники, на пирожковых тарелках.

Наливать чай следует так, чтобы от его поверхности до края чашки или стакана оставалось 0,5-1 см. Положив на каждое блюдце (или тарелку) чайную ложку ручкой в противоположную сторону ручке чашки или подстаканника, чашки с чаем ставят перед каждым сидящим за столом так, чтобы ручка чашки или подстаканника была обращена влево.

На стол к чаю ставят сахарницу с сахаром и щипчиками или ложкой для перекладывания сахара в чашки; вазу с вареньем (медом, джемом), рядом с нею - стопку розеток (ровно столько, сколько присутствует за столом гостей) и кладут ложку для перекладывания варенья в розетку.

Перемешивают чай с сахаром бесшумно, после чего пробуют его ложкой, а затем, положив ложку на блюдце и повернув чашку ручкой вправо, правой рукой подносят чашку к губам и пьют небольшими глотками.

Лимон к чаю подают нарезанным кружочками на блюдце. Рядом кладут вилочку для перекладывания.

Не рекомендуется доедать оставшийся после чая лимон, а корочку снова перекладывать в чашку или на блюдце.

Если к чаю подано варенье, то левой рукой берут розетку из стопки рядом с вазой с вареньем и подносят ее к вазе с вареньем. Правой рукой берут десертную ложку (она лежит на вазочке с вареньем или на тарелочке рядом с вазой) и перекладывают в розетку. Положив ложку на место, розетку с вареньем ставят справа рядом с чашкой (на уровне блюдца) и пьют чай. Если в варенье попадаются косточки, то их с помощью чайной ложки выкладывают на край чайного блюдца.

Не рекомендуется в гостях класть варенье в чай: это позволительно сделать только дома.

Поданный к чаю ликер пьют из маленьких рюмочек небольшими глотками, не торопясь, чередуя с чаем.

Если к чаю гостям предлагают сладкий пирог или торт, то перед каждым ставят пирожковую тарелку, кладут десертный нож и вилку.

К бисквитному торту достаточно подать десертную ложку.

Едят пирог с помощью ножа и вилки, причем нож кладут лезвием на борт тарелки.

Подавая чай с молоком или сливками, чашку заполняют на 2/3 или 3/4 объема чаем, а в него вливают молоко или сливки.

Кофе можно приготовить по-разному: кофе черный, кофе с горячим молоком (сливками); кофе по-венски (сладкий черный кофе, на который сверху кладут взбитые сливки с сахарной пудрой).

Кофе по-варшавски готовят на топленом молоке с добавлением сахара, а подают в чайных чашках с блюдцами и чайной ложкой и пьют так же, как и чай.

Кофе по-восточному - это двойная и даже четвертная норма кофе, смолотого до пылеобразного состояния, с добавлением для смягчения вкуса кусочка сахара. Готовят такой кофе в джезве и в ней подают. Джезву с готовым кофе ставят на пирожковую тарелку, рядом кладут чайную ложку и свернутую бумажную салфетку. Из джезвы кофе переливают в маленькую кофейную чашку. Правда, есть один нюанс. Вначале перекладывают в чашку кофейную пенку, собирая ее чайной ложкой у самой стенки джезвы. И только после этого кофе в джезве перемешивают и переливают вместе с гущей в чашку. Перелить кофе из джезвы в чашку должна по этикету хозяйка, а не сам гость.

Кофе-гляссе - это черный сладкий кофе, охлажденный до 8-10°С, в который кладут шарик мороженого. Подают такой кофе в коническом стакане с утолщенным дном на пирожковой тарелке. Сбоку кладут десертную или чайную ложку и 1-2 соломинки. Пока мороженое не растаяло, его периодически помешивают ложкой и понемногу едят. Затем ложку кладут на тарелку, а кофе отпивают небольшими глотками.

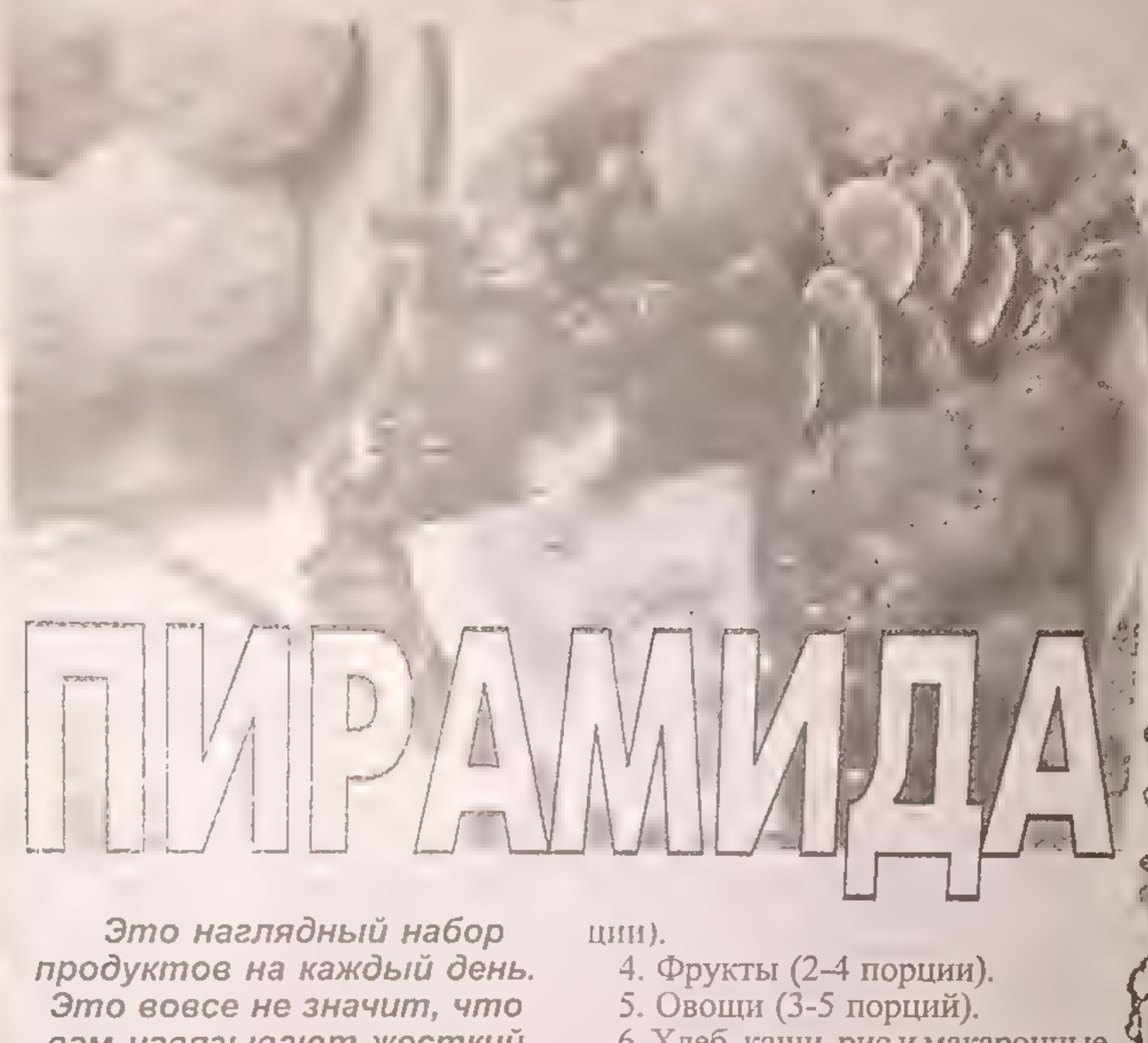
Яблоки и груши для салата очищают от кожицы; если яблоки нарезают кружочками, то сердцевину с зернами предварительно удаляют специальной выемкой.

СКОЛЬКО МОЖНО СЪЕСТЬ ЖИРА

Питание не может считаться здоровым без некоторого количества жира. Тем не менее, все [illegible] трех типов жирных кислот: насыщенных, мононенасыщенных и [illegible] Вам [illegible] ное количество которое вы мож[illegible] съедать кажд[illegible] диеты, содержа[illegible] жира, идеальны[illegible] вашего тела в килогр[illegible] мах примерно равен желаемым граммам жира. Поэтому если ваш идеальный вес 60 кг, вы должны съедать не больше 60 г жира. Жир - необходимое питательное вещество, поэтому не отказывайтесь от него полностью. Помните, что не один какой-либо продукт или блюдо, а общее количество всей пищи, съедаемой вами за определенный период времени, влияет на ваше здоровье и вес. Пытайтесь не есть слишком много жирной пищи, а, поддавшись искушению, на следующий день уравновесьте съеденное жирной едой.

Правильное питание

Пищевая ПИРАМИДА



Это наглядный набор продуктов на каждый день. Это вовсе не значит, что вам навязывают жесткий перечень. Пищевая пирамида позволяет выбрать из огромного разнообразия продуктов те, что входят в понятие здоровой и рациональной диеты, подходящей именно вам.

Продукты каждой группы содержат питательные вещества, необходимые вам для сбалансированного питания. Поэтому продукты из одной категории не могут быть заменены на другие (ни одна группа не важнее другой); здоровое питание подразумевает потребление всех видов продуктов.

Старайтесь включать в меню только свежие продукты или, в крайнем случае, полуфабрикаты. Избегайте готовой пищи, требующей только подогрева. В ней меньше питательных веществ и больше сахара, жиров и натрия, чем в домашней еде. Когда вы готовите полуфабрикаты, посмотрите на этикетку, чтобы убедиться, что содержание жира вам подходит.

1. Жиры, растительные масла, сладости.
2. Белки (2-3 порции).
3. Молочные продукты (2-3 порции).
4. Фрукты (2–4 порции).
5. Овощи (3-5 порций).
6. Хлеб, каши, рис и макаронные изделия (6-11 порций).

Большинство блюд на каждый день нужно готовить из этих продуктов. **Фрукты и овощи.** Следующий уровень - также растительная пища. Ешьте фрукты (2-4 раза в день) и овощи (3-5 блюд в день), в которых полезны не только витамины и минералы, но и растительные волокна (клетчатка). **Мясо и молочные продукты.** На этом уровне пирамиды большинство продуктов животного происхождения.

«Мясная» группа включает в себя мясо, птицу, рыбу, сухие бобы, яйца и орехи. Мясо, птица и рыба богаты белками, витамином В, железом и цинком. Сухие бобы, яйца и орехи содержат белки вместе с другими витаминами и минералами. **Молочные продукты** - молоко, йогурт и сыр - обеспечивают организм белками, кальцием, строящим кости, и другими питательными веществами. На вершине пирамиды находятся масла, кремы, маргарин, сахар, напитки, сладости и десерты. Если желаете иметь здоровый вес, ешьте их умеренно.

Картофель для салатов и винегретов варят в кожуре, очищают и, охладив, нарезают ломтиками.

Детская страничка

Готовим тосты в печи

ГАВАЙСКИЙ ТОСТ

На 1 порцию - кусок белого поджаренного хлеба, масло или маргарин, 1 ломтик ветчины, 1 кусочек ананаса, 1 кусочек сыра, щепотка паприки, 1 вишенка.

Намазать хлеб маслом или маргарином. Положить хлеб на тарелочку и накрыть его послойно ветчиной, ананасом и сыром. Сверху посыпать паприкой. Нагревать в печи 1 мин., пока сыр не расплавится. Подавать, украсив свежей вишенкой.

ТОСТ С ПОМИДОРАМИ

На 1 порцию - 1 кусок поджаренного белого хлеба, масло или маргарин, 1 ломтик ветчины, 1 маленький помидор (примерно 100 г), щепотка соли и перца, 1 кусочек сыра, щепотка паприки, свежая петрушка.

Намазать хлеб маслом или маргарином. Положить на хлеб ветчину и нарезанный кружочками помидор, приправить солью и перцем по вкусу и накрыть кусочком сыра. Сверху тост посыпать паприкой, положить на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 1 мин. Подавать, посыпав свежей петрушкой.

ТОСТ С ШАМПИНЬОНАМИ

На 1 порцию - 1 ч. ложка масла, 1/2 зубчика чеснока, мелко натертого, щепотка соли, 1 кусок поджаренного белого хлеба, 50 г отварных порезанных шампиньонов, 30 г тертого сыра, 1 ч. ложка нарезанной петрушки, щепотка паприки.

Перемешать масло, чеснок и соль. Кусок хлеба намазать полученной смесью. Выложить на хлеб нарезанные грибы. Смешать сыр и петрушку и высыпать на грибы. Сверху тост посыпать паприкой. Положить на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 1/2 мин.

Форшмак из отварной говядины

200 г вареного мяса, 1 ломтик белого хлеба, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана протертого вареного картофеля, 20 г масла, 1-2 яйца, 1/2 луковицы, 2 ст. ложки сметаны, тертый сыр, сухари для посыпки, перец и соль по вкусу.

Вареное мясо пропустить через мясорубку и обжарить в масле с луком. Пропустить через мясорубку вымоченный в молоке белый хлеб и вареный картофель, соединить все с мясом.

В полученную массу добавить молотый перец, соль, рубленую зелень, сметану, смешанную с желтками, перемешать и соединить со взбитыми белками.

Выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями кастрюлю, посыпать сверху сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

Фрикадельки из печени

700 г свежей печени, 2 кусочка черствого белого хлеба, 1 кофейная чашка молока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 яичный желток, 1/2 небольшой луковицы, 1 ст. ложка муки.

На обед - мясное!

Хлеб замочить в теплой воде, добавить тушеный лук, перемолотую печень и яичные желтки. Все хорошо перемешать.

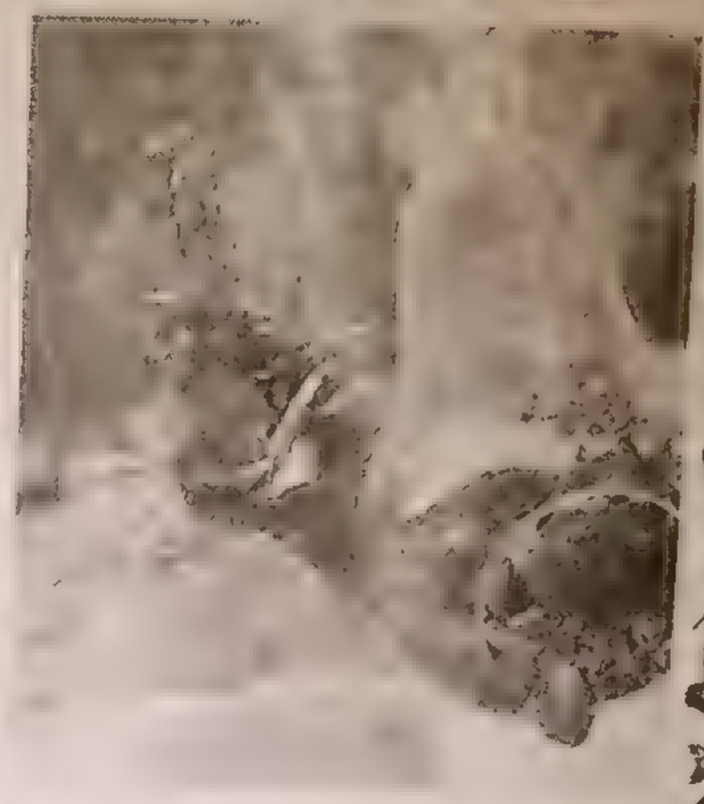
Брать приготовленный фарш чайной ложечкой, формовать круглые фрикадельки, обваливать их в муке и опускать в кипящую подсоленную воду.

Варить в течение 12-15 минут.

Если нужно приготовить помидоры без кожуры, то их на 1 минуту опускают в кипящую воду и затем снимают кожуру.

Советы хозяйкам

Комнатные растения в ванной комнате гораздо чаще встречаются на фотографиях в журналах, чем в реальном доме, но если немного пофантазировать, то это помещение можно сделать более интересным и даже роскошным.



Цветок для ванной

Странно, что в ванных так редко держат комнатные растения. Теплая ванная комната с большим окном с матовым стеклом - пожалуй, лучшее место в доме для содержания красивейших растений, пришедших к нам из мест с влажным климатом. Кроме того, немногие другие помещения в доме так нуждаются в том, чтобы жесткость их стен была сглажена нежностью и зеленью растений.

Труднее подобрать растения для маленькой неотапливаемой ванной с небольшим матовым окном. Для такой ванной может подойти выносливое растение с блестящими листьями, как, например, филодендрон лазящий (который в США часто называют «растение для ванной комнаты»), циссус антарктический или сциндапсус золотистый. Поскольку на полу подходящего места нет, поставьте горшок на подоконник или в кашпо, закрепленное на стене. Иногда рекомендуют подвесить над ванной корзинку, поскольку поддон для нее уже и так имеется!

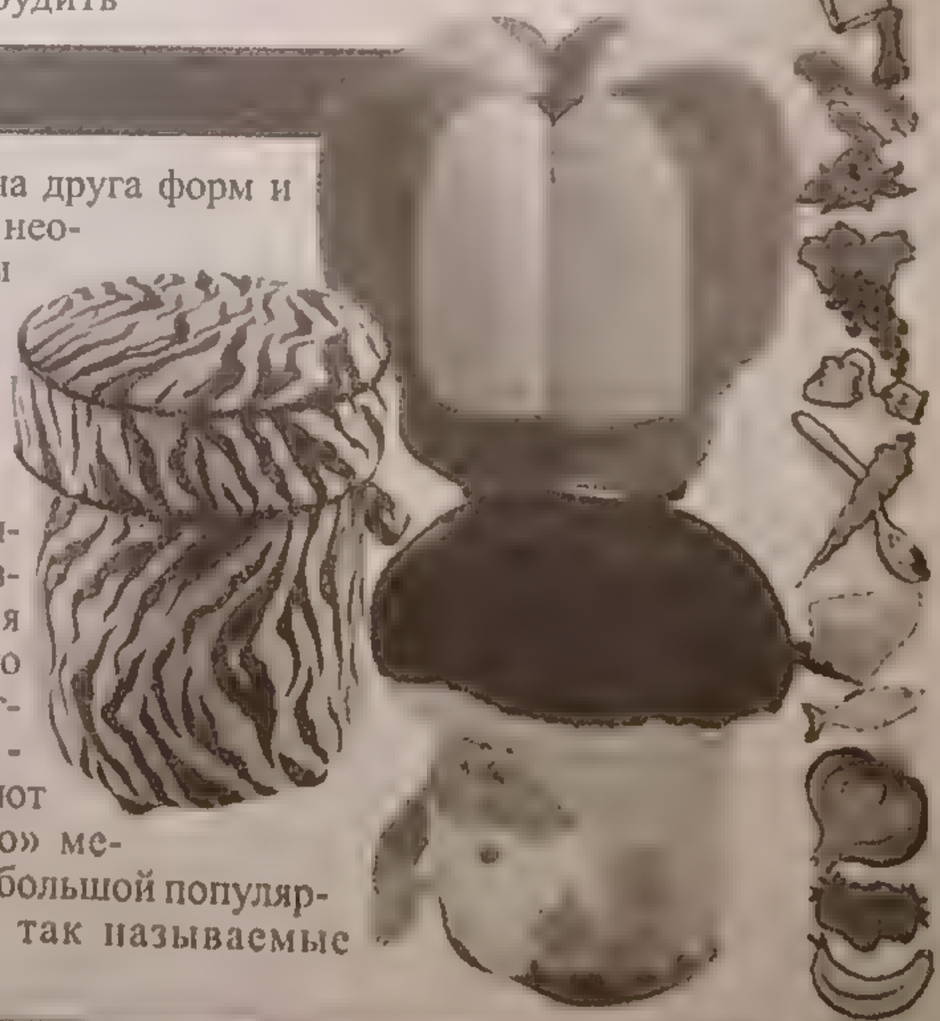
Одиночное растение вроде пальмы, нефролеписа возвышенного или фикуса Бенджамина может совершенно преобразить комнату. Другая возможность соорудить зеленое окно или комнатный садик с аспарагусом, плющом, гептаплеурумом, сингониумом, папоротниками и т.д. Борта ванны обычно бывают слишком узкими для горшков с растениями; таких ненадежных мест, особенно если в доме есть дети, лучше избегать.

Наконец, несколько слов об уходе за растениями в ванной. Если ванной постоянно пользуются, опрыскивание может оказаться излишним, но листья нужно регулярно мыть губкой, поскольку пудра и лак для волос из аэрозолей закрывают на них поры.

Наши мягкие подружки

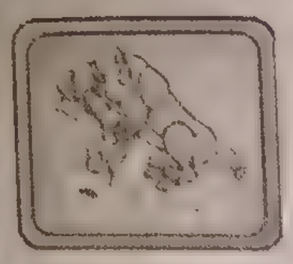
Если Вам не хочется кардинальных перемен в обстановке, достаточно подчеркнуть неповторимость помещения с помощью подушек оригинальных форм и расцветок. В любимый многими стиль кантри прекрасно впишутся подушки с клетчатым сине-белым или цветочным рисунком.

Говоря о подушках, нельзя не упомянуть об их «старшем брате» - пуфе. Пуф - незаменимый вариант для маленьких квартир и молодежного интерьера. Он многофункционален: может служить табуреткой, столиком, тумбочкой и т.п., в то же время, являясь ярким акцентом, центром композиции. Дизайн пуфа, так же как и подушки, может во многом определить стиль будущего помещения. На сегодняшний день существует множество пуфов разных и непохожих друг на друга форм и размеров, включая необычные фактуры (например, мех, кожа, пластмасса и т.п.). Вы можете выбрать высокий или низкий, мягкий или жесткий, в зависимости от предназначения, пуф. Для детской комнаты это поистине беспроигрышный вариант - дети просто обожают мягкую и «веселую» мебель. Также сегодня большой популярность пользуются так называемые «кресла-подушки».



Можно яблоки и груши в салат сначала разделить на четвертинки, вырезать сердцевину и потом уже нарезать ломтиками, соломкой или кубиками.

Кулинарный гороскоп



На этой неделе ваше положение и состояние значительно улучшится, появится шанс восстановить свои позиции и плодотворно работать. В понедельник яркий старт и стремление к цели позволит вам преодолеть многие препятствия, но не переоцените свои возможности, иначе на следующий день сил не останется. Во вторник причиной конфликта с коллегами по работе могут стать ваши категоричные высказывания.

На этой неделе на работе могут возникнуть мелкие, легко разрешимые, не занимающие много времени неприятности, как результат неуверенности в своих собственных силах и умениях. В среду вы будете обеспечены симпатией и поддержкой друзей и единомышленников. Цените и уважайте свой труд. В четверг возможны интересные деловые встречи с новыми партнерами.

На этой неделе проявите разумную осторожность, общаясь с партнерами по бизнесу. В понедельник вам потребуется мгновенная реакция и умение быстро принимать решение, иначе рискуете не поспеть за молниеносно развивающимися событиями. Желательно разобраться со старыми накопившимися проблемами. В понедельник придется отстаивать реалистичность ваших планов и замыслов перед начальством.

На этой неделе не давайте воли собственной мнительности, иначе ничего продуктивного вам сделать не удастся. Сложности останутся в прошлом, дел станет меньше, но сил, скорее всего, все равно не будет хватать. Если вы склонны к рискованным действиям, можете заранее приготовиться к поражению. В среду вас может взбодрить новая и очень интересная информация.

На этой неделе желательно сконцентрироваться на расширении деловых связей. Постарайтесь обещать только то, что сможете выполнить, подкрепляйте их делами, иначе рискуете подорвать свой авторитет. Во вторник лучше не пытаться отстаивать свои планы и замыслы перед начальством. В середине недели не упустите возможность повысить уровень знаний.

Эта неделя может оказаться решающей в деле разгребания накопившихся дел. Либо вы их почти все переделаете, либо они повиснут на вашей совести тяжким грузом еще на весьма продолжительное время. Во избежание болезненных разочарований на этой неделе не рекомендуется обращаться за покровительством. Будьте внимательны в финансовых делах.

На этой неделе ваши попытки обособиться от окружающего мира или, хотя бы, уединиться на некоторое время от мельтешащих вокруг людей не приведут к желаемому результату, а могут только испортить отношения с окружающими. В понедельник ваши знания будут востребованы, а юмор уместен. Возможно овладение новыми профессиональными знаниями.

На этой неделе наиболее заметных результатов Скорпионам удастся достичь в самосовершенствовании. Если у вас нет ни времени, ни желания совершенствоваться духовно, займитесь самообразованием. Хотя бы по основному профилю профессиональной деятельности. Постарайтесь избегать ссор с родственниками, хоть это будет и непросто. Родственники могут стать причиной непредвиденных событий.

На этой неделе вас может ожидать успех в делах, связанных с общением в официальной обстановке. Вы будете лучшей кандидатурой на проведение важных переговоров, оформление всяческих бумаг во всевозможных инстанциях и даже беседу с представителями налоговой инспекции. К сожалению, напряжение этих разговоров не пройдет для вас даром, постарайтесь быть более терпимым по отношению к семье.

На этой неделе желательно привести в порядок максимальное количество дел, прибраться в своем жилище, починить ботинки и пришить, наконец, давно оторвавшуюся пуговицу. В понедельник особенно хорошо будут удаваться дела бумажные. Не стоит слишком доверять советам посторонних людей. Во вторник будут нежелательны поездки и командировки.

На этой неделе у вас будут шансы добиться успеха, если вы в числе первых узнаете важные новости. Многие дела и проекты потребуют дополнительных трат и усилий. Не бойтесь расставаться с ненужными вещами и старыми принципами. Острословить на этой неделе не следует, шутки в вашем исполнении оценены не будут.

На этой неделе ваша душа будет требовать романтики, в то время как звезды настоятельно рекомендуют проявить как можно большую практичность. Судьба может дать вам шанс решить многие проблемы. Очень не помешает чувство меры. В любых делах ищите для себя пользу, альтруизм не принесет толку ни вам, ни тому, для кого вы будете стараться.

Электронные письма можете направлять по адресу: moja-kuhnya@bk.ru

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, комн. 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5.
Подписной индекс: 15955
Тел.: (8342) 24-27-49, 24-81-90
E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ГУП ИПК «Ульяновский дом печати», г.Ульяновск, ул.Гончарова, 12.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Заказ 1272 Тираж 28330
Дата выпуска номера 17.05.2004 г. Цена свободная
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-15859
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс". Тел.: (8-834) 24-45-46

В [illegible] использованы материалы поисковых систем Интернета. В номере использованы кулинарные рецепты Дарьи Донцовой.

Моя кухня

№19(111)

Участок обстрела | Полное безразличие | "Пит" в кружке | Планета с кольцами | Затычка в тунну | Осадная катапульта | Земляной "холодильник" | Виселица для пирата | Шаль-шотландка | Горная выработка | обратного хода | Движение не пешим манером | Берёзовый или томатный | Предок дрели | Укрепление на поле Бородина | Медленный джаз | Загребало экскаватора | Кустнедотрога | № 6 у Чехова | Ударный | Думы | Маслина | Английский ... XI в. | Шумел в песне | Удочка без поплавка | Лохань прачки | Проделка | Деление атома | Прима с Мадагаскара | Горшкодел | ... в кириллице | ...зитор ... Хачатурян | "И нарожу в парчу и ... алый" | Сетка-качалка | ЗИС - ЗИЛ

Сканворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»

КРУЖЕВНЫЕ БЛИНЧИКИ С.20

МОЯ КУХНЯ

№22(114)

Диета для Вашего типа

с.7

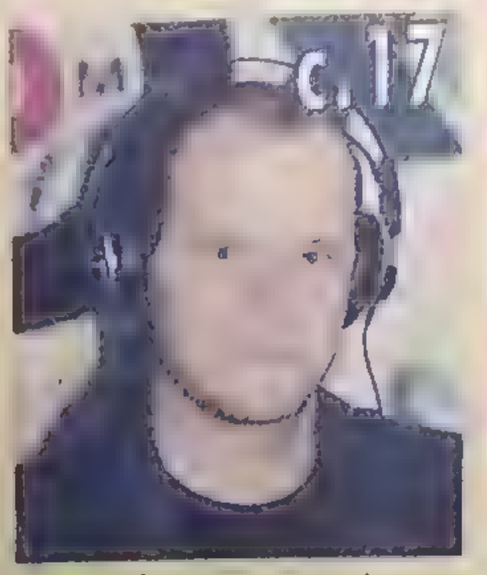
Как выбрать кухонную плиту

с.23

Что есть и не есть ребенку?

с.29

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ



с. 17

А. Кортнев: «Азу по-татарски»

Гороскоп, сканворд, анекдоты

Читайте в номере:

ЗАКУСКИ

Салат с оливками с.4
Форшмак из отварной говядины ..с.8
Пудинг из щуки с.10
Крабовые котлетки с.12

НА ПЕРВОЕ

Борщ городской с.5
Бульон с рыбными клецками с.5
Суп "Крестьянский" с.5
Клецки "Нежные" к бульонам с.5

НА ВТОРОЕ

Голубцы с мясом с.6
Отварное мясо с картофелем с.6
Тефтели в томатном соусе с.6
Колбаса жареная с капустой с.8
Биточки в сметане с.8
Запеканка с грибами и ветчиной с.10
Отварная солонина с.12
Запеканка из макарон с.14
Пшенная каша сливочная с.14
Суфле из шампиньонов с.15
Каша из дробленой овсяной крупы с.15
Биточки пшенные с.15
Постные блюда с.26

НА СЛАДКОЕ (ВЫПЕЧКА)

Морковный торт с.4
Горячий шоколадный пирог с.4
Какао-крем с.10
Кекс-пряник с.10
Рогалики с.11
Рулет с яблоками с.12
Рассыпчатое печенье с.12
Печенье с.14
Каравай с.15
Бисквитно-фруктовый торт с.18
Фруктовый пирог с.18
Оладьи с яблоком с.18
Фруктовый торт с.18
Торт деревенский с.18
Корзиночки с кремом с.19
Торт "Экзотика" с.19
Французский эклер с.19
Блинчики с грибами с.20
Несложные блины с.20
Торт, запеченный с мороженым ...с.21
Торт "Куча" с.21
Творожная шоколадная масса с.21
Торт "Дуб" с.21
Кокосовые трюфели с.21
Солнечная пицца с.22
Пицца по-сицилийски с.22
Пицца по-римски с.22

НАПИТКИ

Горячий шоколад с.16
Густой шоколад с.16
Какао с.16

Что такое кумыс?

Абсолютным фаворитом среди напитков на востоке считается кумыс. Он, безусловно, обладает волшебными оздоровительными качествами. Как писал еще в 1903 году английский медик Дж. Каррик, "замечательная быстрота, с какой отощавший и изнуренный кочевник вновь приобретает силу и здоровый и румяный вид, обратила на себя внимание путешественников и навела на мысль потреблять кумыс как средство против изнурительных болезней". А вообще кумыс уже веков двадцать пять назад (по свидетельству Геродота) стал культовым напитком. О нем слагали песни; по качеству кумыса оценивали кулинарные способности невесты; выплеснуть из чашки недопитый кумыс считалось грехом и оскорблением хозяина дома.

Делали кумыс так: кобылицу доили, используя специальный сосуд из кожи с шеи верблюда. Струи молока льются в такой сосуд бесшумно - что, собственно, и требуется. Кобылица - не корова и относится к этому процессу достаточно напряженно. Надоенное кобылье молоко заливали в кожаный мешок (вместимостью примерно 10 литров) и добавляли туда сушеный творог, курт. Дальше главная забота заключалась в том, чтобы как можно чаще кумыс перемешивать. Чем больше его мешают, тем вкуснее он становится. Через пару дней кумыс поспевает, и его начинают пить - причем постоянно добавляя вместо отпитого кумыса свежее молоко.

В зависимости от срока брожения и разных добавок можно насчитать как минимум десять сортов кумыса (в частности, летний, осенний и зимний). Нам, жителям мест, далеких от степей, надо радоваться тому варианту, что в последнее время стал продаваться в супермаркетах.

Белая ворона

Упаковка появилась в обиходе человека в незапамятные времена. Она стала невольным свидетелем мировой истории и даже предметом искусства.

Упаковка для КОНФЕТ

Современные маркетологи уверены, что именно внешний вид изделия влияет на окончательный выбор сомневающегося покупателя. На это давно обратили внимание предприниматели, вкладывающие немалые средства во все более оригинальные и эстетичные упаковки.

В XIX веке в России впервые появилась упаковка для сластей - бонбоньерка (от французского слова bonbonniere - "конфетная коробка") в виде различных по форме и размеру коробочек. Это связано с тем, что традиционное домашнее приготовление "конфект" (так у нас когда-то говорили) стало вытесняться их промышленным производством и повсюду возникали кондитерские или бисквитные лавки, получившие широкое распространение сразу по окончании войны 1812 года.

Примерно тогда же в обиход отечественного потребителя вошло и неизвестное ранее слово "карамель", заимствованное французами у португальцев и означающее буквально "сосулька". Ее, как большинство конфет, предназначенных для продажи, уважающие себя промышленники предпочитали упаковывать в изящно отделанные футляры, украшенные изнутри тонкими бумажными кружевами.

Сегодня коробки и футляры стали своеобразным фирменным знаком. Каждому изделию соответствует упаковка с характерным рисунком, по которому покупатель узнает сорт и производителя любимых конфет. В по-настоящему художественных бонбоньерках выпускают конфеты многие кондитерские фабрики России. Неудивительно, что бонбоньерки наряду с этикетками, марками, открытками являются предметом коллекционирования, они хранят уникальные сведения.

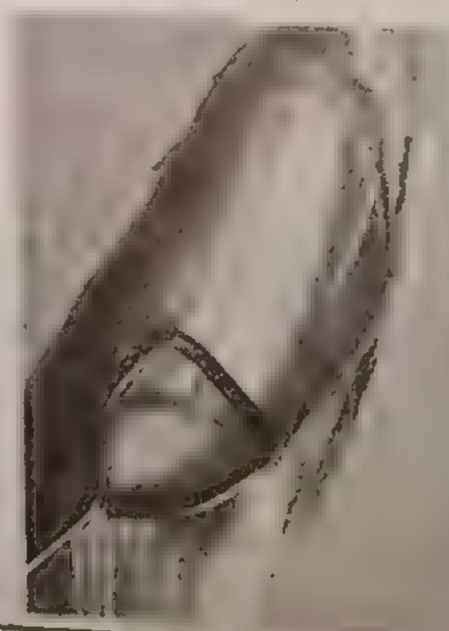
Европейцев посадят на диету

Диета европейцев - головная боль руководства ЕС. Комиссар по вопросам здравоохранения Дэвид Берн призвал страны ЕС начать последовательную борьбу с ожирением. По словам комиссара, избыточной вес может стать бичом европейцев в нынешнем столетии. По оценкам медиков, к 2030 году ожирением будут страдать два из трех европейцев. Потери от ухудшения здоровья полных европейцев составят для ЕС около 130 миллиардов евро в год. В качестве первого шага в борьбе с перееданием Еврокомиссия рекомендует проводить регулярные информационные кампании для потребителей, разъясняя им, что стоит есть.

Снят запрет на трансгенную кукурузу

Евросоюз после шестилетнего моратория разрешил импорт в страны ЕС генетически модифицированной сладкой кукурузы марки БТ-11, из США и Канады. Дело поступило на рассмотрение Еврокомиссии после того, как правительства стран-членов ЕС не смогли прийти к общему мнению. Франция, Португалия, Австрия, Люксембург, Греция и Дания выступили против трансгенной кукурузы. Испания, Бельгия и Германия воздержались. Италия, Великобритания, Нидерланды, Ирландия, Швеция и Финляндия сказали "да".

По словам экспертов Евросоюза, этот продукт прошел самую жесткую медицинскую проверку и признан безопасным для здоровья. В ближайшее время сладкая кукуруза, произведенная с помощью генной инженерии, появится на прилавках европейских магазинов. "Зеленые" клеймят решение как антинаучное и не пользующееся поддержкой большинства европейцев.



Генетически модифицированная сладкая кукуруза разрешена к продаже в банках с соответствующей маркировкой, но ее выращивание в Европе остается под запретом.

Последний раз Еврокомиссия разрешала продажу генетически модифицированного продукта в 1998 году. Помимо кукурузы БТ-11 еще около 30 продуктов в настоящее время дожидаются своей очереди.

Чтобы сода полностью нейтрализовалась, при замешивании теста необходимо добавить в него лимонную кислоту, предварительно растворив ее в воде.

Салат с оливками

Изысканный и недорогой салат, им можно заменить любую трапезу: завтрак, обед или ужин.

Ирина Кондарева, г. Саранск

Картофель вареный - 200 г, огурцы солёные - 100 г, морковь - 50 г, лук - 100 г, оливки - 50 г, масло раст. - 1 ст.л., уксус бальзамический - 1 ст.л., перец черный, белый, кайенский - от души, глютамат натрия - 0,5 ч.л.

Картофель порезать мелкими кубиками, морковь и огурцы - тоненькими кружочками, лук - тонкими полукольцами. Оливки-четвертинками. Полить маслом и уксусом. Добавить приправы. Глютамат натрия является натуральной пищевой добавкой и применяется для усиления вкуса пищевых продуктов. Он представляет собой белый кристаллический порошок, растворимый в воде.

Морковный торт

Несмотря на название, вкус у него не имеет ничего общего с морковной запеканкой. Морковь придает коржам мягкость, насыщенный коричневатый цвет и легкий аромат. Торт получается очень высокий. При желании можно немного уменьшить количество растительного масла.

Варвара Сонина, г. Рязань

Коржи: 2 стакана сахара, 1,5 стакана растительного масла, 4 яйца, 2 стакана муки, 2 ч.л. разрыхлителя, 2 ч.л. соды, 1 ч.л. соли, 1 ч.л. корицы, 3/4 ч.л. муската, 3 стакана натертой моркови (около 0,5 кг.), 1/2 стакана измельченных орехов (лучше пекан или грецких), 1/2 стакана изюма. Крем: 4 стакана сахарной пудры, сливочный сыр 230 г, 1/2 стакана (113 г) размягченного сливочного масла, 4 ч.л. ванили.

Коржи: смешать сахар и масло. По одному добавить яйца, хорошо взбивая. Добавить остальные ингредиенты. Испечь три коржа. Выпекаем при температуре 160 0С около 45 минут. Формы выстелить пергаментной или вощеной бумагой.

Крем: взбить миксером все ингредиенты. Сборка: промазать коржи, верх и бока торта кремом. Украсить орехами.

Рецепты читателей

Горячий шоколадный пирог

Не могу не поделиться рецептом одного, встреченного мной в Израиле, сладкого блюда - так называемый "угат шоколад хама", или горячий шоколадный пирог. Штука обалденно вкусная, я ее всегда в любом ресторане заказываю на сладкое - море кайфа. И тут нашла рецепт оригинальный, местный, попробовала - супер просто.

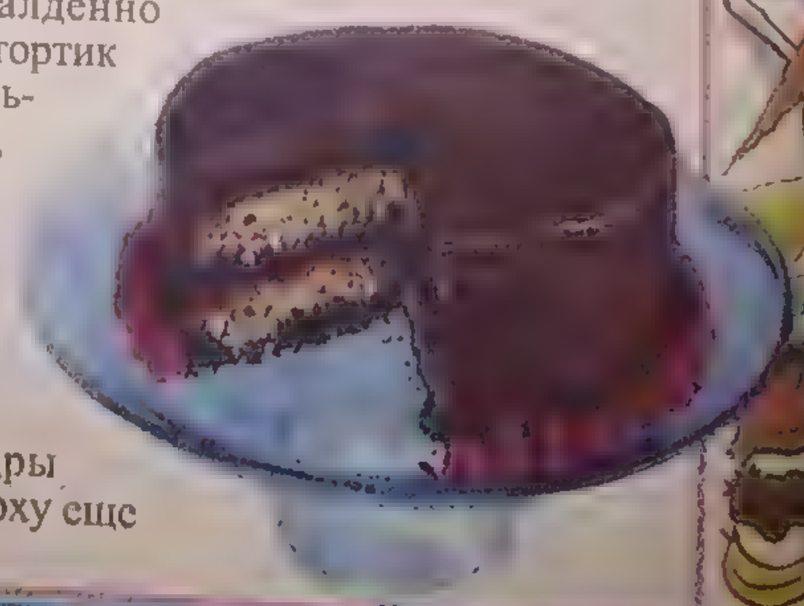
Особенностью этого пирога является то, что сверху он будет запечен, но внутри шоколад должен быть слегка текучим (поэтому есть его надо горячим). А белый шоколад, смешанный со сливками (шарики для начинки), не взбивается, а просто перемешивается, и так замораживается.

Светлана Щукина, г. Самара

200 г горького шоколада, 200 г сливочного масла, 4 яйца и 4 желтка, 110 г сахара, 55 г муки, 30 г бренди (лучше ликер вишневый, апельсиновый), 100 г белого шоколада, 100 г жирных сливок.

Горький шоколад растопить на водяной бане (так положено по рецепту, я топлю в микроволновке). Сливочное масло тоже растопить. Яйца, желтки и сахар взбить миксером. Масло смешать с шоколадом, добавить в яичную смесь. Затем туда же просеять муку. Перемешать. Всю смесь запихать в кулинарный пакет. Формочки (маленькие, типа наших кексовых) намаслить. В них выложить смесь до половины высоты формочки. Растопленный белый шоколад и сливки (невзбитые) смешать и взбить (а можно, наверное, вскипятить сливки с шоколадом, остудить и потом сбивать). Смесь положить в миску и заморозить. Ложкой для мороженого из этой белой замороженной смеси наковыривать по два шарика. Белые шарики укладывать на смесь в формочках. Сверху почти до верха формочки залить черно-шоколадную смесь. То есть в формочке - до половины черный шоколад, два замороженных белых шарика, опять черный шоколад.

Духовку разогреть до температуры ровно 180°С. Поставить формочки ровно на 7 минут. Эффект следующий - сверху как бы все запекается, типа теста шоколадного. А вот внутри - внутри горячий растопленный шоколад. Обалденно вкусно. Этот тортик кладут на большую тарелку, рядом холодное ванильное мороженое, вокруг насыпают лучи из сахарной пудры и корицы, сверху еще листик мяты.



*Свое мнение о газете вы можете высказать в любое удобное для вас время по **речевому почтовому ящику**, номер которого **38-72-31** (для иногородних - код г. Саранска 834-2).*

На первое

БОРЩ ГОРОДСКОЙ

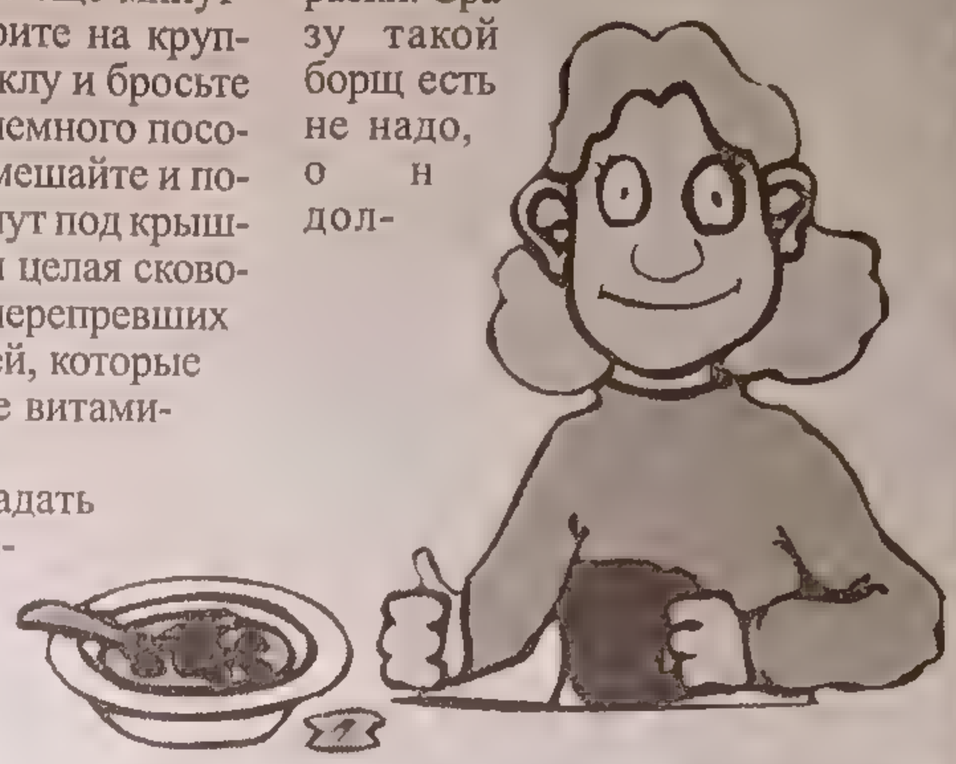
В зависимости от рецепта, борщ варят на свинине, на говядине, на копченых ребрышках, с сосисками и даже на грибном бульоне с черносливом. А варить его можно без картошки, без капусты, без томата, но основой борща всегда является свекла, которая по-старославянски называется "бърщь". Я варю борщ, как меня с детства учила моя бабушка, которая всегда называла его настоящим городским борщом.

Бульон для такого борща варится из говядины. Не задолго до окончания варки его нужно посолить, положить в него корни петрушки, сельдерея и веточки сушеного укропа. А готовый бульон лучше процедить, чтобы потом из тарелки с борщом не вылавливать всякие размокшие корни и осколки костей.

В кулинарных книгах все рецепты борщей начинаются со слов: "вначале положите варить капусту". По этому же рецепту капуста в борщ кладется в последнюю очередь. Вначале в кипящий бульон положите мелко порезанную картошку и листик лаврушки. Пока варится картошка, мелко порежьте морковку и поставьте ее жарить на растительном масле. А когда морковь немного обжарится, бросьте в эту же сковородку нарезанный лук. И луку и моркови нужно дать чуть-чуть подрумяниться, это всегда придает борщу приятный вкус. Затем в эту же сковородку положите измельченные помидоры, размешайте овощи и дайте им потушиться еще минутку. В это время натрите на крупной терке сырую свеклу и бросьте в ту же сковородку, немного посолите, поперчите, размешайте и потушите еще пару минут под крышкой. У вас получится целая сковорода ароматных, не перепревших и очень ярких овощей, которые сохранили в себе все витамины.

Попробуйте подгадать так, чтобы одновременно у вас сварилась картошка, обжарились овощи и уже была нарезана соломкой капуста. Теперь все делается быстро: в бульон с картошкой загружаете овощи, даете прокипеть одну минуту и сразу (вот наконец-то настал момент) кладете капусту. Если капуста старая, то ей нужно дать покипеть минуты две, а если молодая, то и полминуты будет довольно, затем кладете всякую зелень, закрываете неплотно крышкой и выключаете газ.

Если закрыть кастрюлю крышкой плотно, то борщ как бы перепреет и потеряет часть своей яркой окраски. Сразу такой борщ есть не надо, он должен настояться часов шесть.



Борщ получается потрясающе красивым, в нем сохраняется натуральный цвет свеклы, смягченный ярким помидорчиком, а капуста остается живой и не плавает переваренной тряпкой. Повторно борщ кипятить не желательно, а только подогревать, иначе его цвет и вкус ухудшаются.

Елена ВИНОГРАДОВА

ОРИГИНАЛЬНЫЕ СУПЫ

Бульон с рыбными клецками

1,5 литра воды, 500 граммов филе рыбы (окунь, судак, треска), 2 шт. - лук репчатый, 2 столовых ложки картофельной муки, 1 яйцо, 90 граммов молока, соль, перец.

Филе рыбы пропустить вместе с репчатым луком и хорошо перемешать, добавить картофельную муку, соль, перец, молоко и яйцо. Чтобы не образовалось комков, муку сначала разведите теплым молоком. Сформировать ложечкой шарики и опустить в кипящую подсоленную воду. Проварить 8-12 минут, снять с огня, добавить специи, масло и зелень.

Суп "Крестьянский"

300 граммов сухих хлебных корочек, 50 граммов сливочного масла, 1,5 литра воды, 3 яйца.

Корочки с нарубленной зеленью петрушки и репчатым луком поджарить в сливочном масле, залить водой, посолить и довести до кипения. Помешивать и вводить растертые яйца.

Клецки "Нежные" к бульонам

Размягченное сливочное масло растереть с яичными желтками, постепенно вводя молоко и муку, посолить и замесить крутое тесто. Отдельно взбить белки и ввести в тесто.

В недостаточно взбитых белках пузырьки крупные, они разрушаются при замесе теста, и изделия получаются плотными.

НА ОБЕД- МЯСНОЕ!

Голубцы с мясом

2-3 листа белокочанной капусты, 60 г говядины или телятины, 2 ч. л. риса, 1/2 луковицы, 1/2 моркови, 1 чайная ложка растительного или топленого сливочного масла, 1/4 яйца, 1/2 помидора, петрушку и укроп.

Для соуса: 1/2 маленькой луковицы и 1/2 помидора.

Мелко нарезанный лук и натертую морковь потушить с маслом и небольшим количеством муки на медленном огне. Рис хорошо промыть в холодной воде, отварить до полуготовности, добавить к луку и моркови и потушить все вместе еще в течение 4-5 минут. Прибавить мясной фарш, мелко нарезанные помидоры, петрушку и укроп, посолить и хорошо перемешать. Капустные листья запарить кипятком. В каждый лист положить немного фарша и завернуть голубцы. Уложить их не очень плотно в мелкую кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы она полностью покрывала голубцы, и тушить на медленном огне. В конце можно добавить 1 столовую ложку томатного соуса или сметаны и проварить голубцы еще немного с соусом. Для томатного соуса потушить немного мелко нарезанный лук, затем добавить протертый помидор и еще немного потушить. Так же можно приготовить перец, фаршированный мясом, взяв вместо капусты 2-3 стручка сладкого болгарского перца.

Отварное мясо с картофелем

Вареное мясо, картофель, лук, 1 лавровый лист, несколько горошков перца, 1 чайная ложка масла, 1/2 стакана сметаны, 1 ч. л. муки, соль по вкусу.

Если осталось от обеда вареное мясо, то можно приготовить очень вкусное блюдо. Сырой картофель очистить, порезать не очень мелко и положить в кастрюлю. Посыпать рубленым сырым луком, сверху мелко нарезанным мясом, потом снова положить слой картофеля, затем лука и мяса и т.д. Залить содержимое кастрюли водой или бульоном, положить масло, лавровый лист, несколько горошков перца и соль по вкусу и тушить под крышкой.

Тефтели в томатном соусе

100 г говядины, 1 ломтик белого хлеба, или 1 чайная ложка сваренного до полуготовности риса, или 1 ч. л. манной крупы, 1/4 яйца, 1/2 небольшой луковицы, 1 ч. л. муки, несколько листочков петрушки или чабреца. Для соуса: 1 ч. л. муки, кусочек топленого масла величиной с лесной орех или 1 ч. л. растительного масла, 1/2 небольшой луковицы, 1/2 небольшой моркови и такой же кусочек сельдерея, 1 помидор или 2 ст. ложки томатного сока.

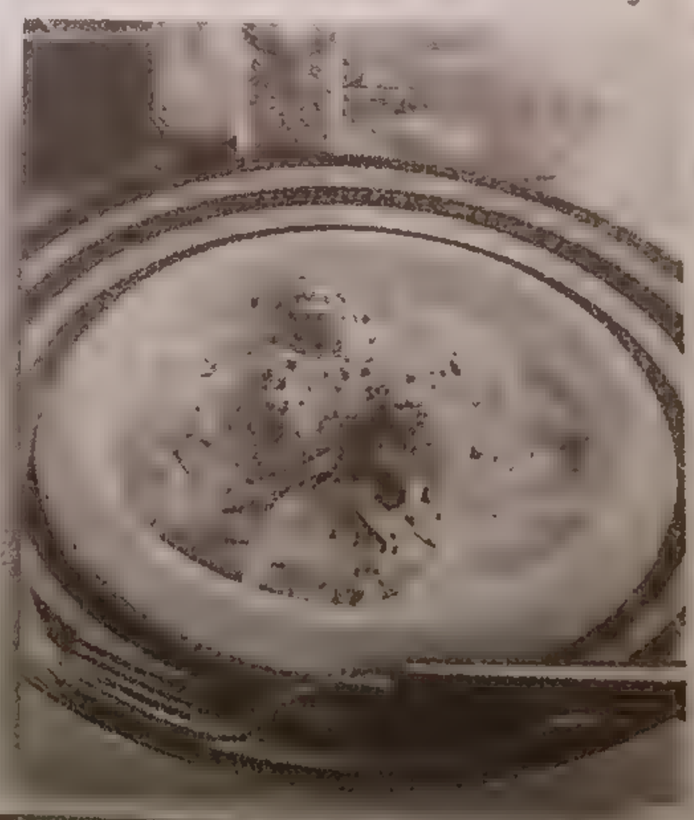
Приготовить фарш из рубленого мяса, намоченного в воде хлеба (вместо хлеба можно положить рис или манную крупу), взбитого яйца и мелко нарезанных лука и петрушки. Из смеси сделать тефтели величиной с грецкий орех, опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности.

Для соуса натертые на терке морковь, сельдерей и мелко нарезанный лук потушить с маслом и небольшим количеством воды на слабом огне до размягчения, добавить мелко нарезанный помидор или томатный сок. Дать помидорам покипеть, добавить немного горячей воды, посолить и положить в кипящий соус тефтели. Перед снятием с огня добавить в соус с тефтелями разведенную холодной водой поджаренную муку.

"Телячьи нежности"

500 г мясного фарша (по 250 г свинины и телятины), 2 луковицы, 3 яйца, 4 ст.л. растительного масла, сок из 2 зубков чеснока, 4 помидора, 2 кабачка, 2 маринованных огурца, 4 ст. л. сухого красного вина, 100 г сыра, 1 ст.л. приправы для фарша, пучок петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Нарежьте репчатый лук и залейте 2 ст. л. растительного масла. Спассеруйте все это в течении 5 минут. Фарш соедините с луком, специями, чесночным соком и перемешайте. Поджарьте это 5 минут, помешивая. Нарежьте помидоры кружочками, а огурцы и кабачки - соломкой. Взбейте яйца, добавьте натертый на крупной терке сыр. В мясную смесь добавьте нарезанную зелень, вино, огурцы, кабачки, специи. Перемешайте. Выложите всю массу в посудину, чередуя слои фарша и помидоров так, чтобы верхний слой был из помидоров. Залейте яично-сырной смесью. Готовьте в духовке 10-15 минут или в печи 8-10 минут. Для получения розовой корочки готовьте еще 5 минут.



При изготовлении бисквитного теста яично-сахарную смесь следует замешивать с мукой не дольше 15 секунд, иначе тесто осядет и бисквит получится плотным.

Диеты

ВАШ МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ ТИП

Эта программа Вам поможет постройнеть. Чтобы узнать к какому типу Вы относитесь, ответьте на следующие вопросы:

1. Что лучше всего характеризует форму Вашей фигуры?

A. Длинное, с проступающими костями;
B. Сильное, устойчивое, крепкое;
C. Форма груши с более маленькой верхней частью туловища;
D. Маленькое тело, менее развитое, почти детское.

2. Какие характеристики наилучшим образом подходят к Вашему характеру?

A. Полный энергии, энтузиазма, легко приспосабливающийся;
B. Самоуверенный, спокойный, организованный;
C. Открытый, общительный, воспитывающий;
D. Сдержанный, скрытный, интеллектуальный.

3. Что лучше всего характеризует Ваш уровень энергии?

A. Нестабильная энергия в течение всего дня;
B. Стабильная энергия в течение всего дня;
C. Больше энергии днём или вечером;
D. Больше.энергии утром.

4. Где Вы больше всего набираете вес?

A. Ниже пупка, верхняя части бёдер, вокруг средней части туловища;
B. Живот, спина, руки, верхняя часть туловища;
C. Ягодицы, ноги;
D. Равномерно по всему туловищу.

5. Моя любимая еда для перекуса:

A. Печенье, кексы, торты, лимонад с кофеином;
B. Сыр, поп корн, орехи;
C. Чипсы, шоколад;
D. Фрукты, сыр, щербет.

Посчитайте сколько Вы набрали A, B, C, D пунктов. Если Вы набрали близкое число пунктов из 2-х групп, значит, Вы носите характеристики сразу 2-х групп.

Если больше A - щитовидный тип;
Если больше B - надпочечный тип;
Если больше C - овариотомный тип;
Если больше D - гипофизный тип.

Щитовидный тип

Избыточный вес - прогиб в спине, набор веса ниже пупка, набор веса больше всего в верхней части ног и в животе, отвислые ягодицы, как бы ни поправлялась, видна талия. Щитовидный тип имеет тенденцию есть сладости для поддержания уровня энергии. Вы должны избегать конфет, белой муки, фруктовых соков и кофеина. Чтобы поддержать уровень энергии на стабильном уровне и избежать тяги к перекусам, увеличьте количество белка и сложных углеводов в вашем рационе.

Что есть ежедневно?

- Нежирные белки, включая белки яиц, птицу, рыбу, тофу (180-240 г);
- Овощи, созревающие выше земли, такие как тыква, грибы, перец (3-4 чашки).
- Крахмалистые овощи и бобовые (1-2 чашки);
- Нежирные молочные продукты (2-3 чашки).

Надпочечный тип

Избыточный вес - толстая, короткая шея, набор веса в животе, грудной клетке, груди и спине, плоские ягодицы.

Вы любите, но должны избегать насыщенные жиры, алкоголь и мясо. План ниже - низкожировой, с большим количеством клетчатки, запрещает жиры и соль - всё то, что ведет к перестимуляции надпочечной железы, что приводит к выделению гормона андрогена (мужской гормон). Излишек андрогена приводит к тому, что жир откладывается там, где мужчины набирают вес, а именно - вокруг талии.

Что есть ежедневно?

- Овощи, созревающие выше земли, такие как зеленые овощи, тыква, помидоры, грибы, перец (5-6 чашек);
- Крахмалистые овощи и бобовые (2 чашки);
- Фрукты (3-4 штуки);
- Нежирные молочные продукты (3 порции: 1 порция = 1 чашке йогурта или молока);
- Каши и хлеб (3 порции).

Овариотомный тип

Нормальный вес - овальная голова или голова в форме сердца, длинная шея, плечи уже бедер, маленькая или средняя грудь, небольшая, низкорасположенная талия, большой прогиб в спине, большие мускулистые ноги, толстые лодыжки.

Избыточный вес - жир набирается больше ниже талии, полные, круглые, выступающие ягодицы, жир в первую очередь набирается в ногах и в нижней части ягодиц.

Цель диеты - это уберечь вас от высокожировой, со специями еды, которую вы любите, т.к. эта еда ведет к перестимуляции ваших желез яичников, что приводит к откладыванию жира на бедрах и ягодицах. Вы должны избегать жирной еды, красного мяса и продуктов из белой муки.

Что есть ежедневно?

- Овощи, созревающие выше земли, такие как: зеленые овощи, тыква, помидоры, грибы, перец (4-5 чашек);
- Крахмалистые овощи и бобовые (3 чашки);
- Фрукты (6-7 штук);
- Нежирные молочные продукты (3-5 порций: 1 порция = 1 чашке йогурта или молока, 50 г обезжиренного сыра);
- Птица или рыба (120-150 г).

Гипофизный тип

Избыточный вес - избыток веса ниже пупка, набор веса прежде всего в животе и внутренней части ног, затем равномерно по всему телу.

Что есть ежедневно?

- Мясо или птица (240-300 г);
- Овощи, созревающие не в земле, такие как зеленые овощи, тыква, помидоры, грибы, перец(3-4 чашки);
- Крахмалистые овощи и бобовые (3-4 чашки).

Чтобы сдобное пресное тесто не замасливалось и при формовке не потеряло эластичности, его рекомендуется готовить из предварительно охлажденных продуктов.

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

Горячими закусками могут служить различные мясные и рыбные блюда, яичницы, грибы в сметане, пироги или кулебяки с капустой и другими начинками, а также пирожки, расстегаи и т. п. В отличие от обычных блюд, для приготовления горячих закусок берут куски мяса или рыбы меньшего размера, котлеты и другие изделия приготовляют также не крупные; кроме того, горячие закуски подают без гарнира и приготовляют перед самой подачей к столу.

Из блюд, помещенных в книге, горячими закусками могут служить биточки мясные с острым луковым соусом (при этом разделывают биточки размером 3-4 см в диаметре); тефтели в томате (диаметр каждого шарика 1 1/2 - 2 см); ветчина жареная, с горчицей и помидорами, предварительно нарезанная небольшими ломтиками; почки жареные, с помидорами; солянка рыбная или грибная на сковороде; жареное филе судака, нарезанное ломтиками размером 4-5 см, и другие.

Пирожки жареные для закусок делают также маленькими (длиною 5-6 см), кулебяки - неширокими, с большим содержанием фарша.

СОСИСКИ

Сосиски, хорошо проваренные в слегка подсоленном кипятке и поданные с горчицей или натертым хреном, являются сытной и вкусной горячей закуской.

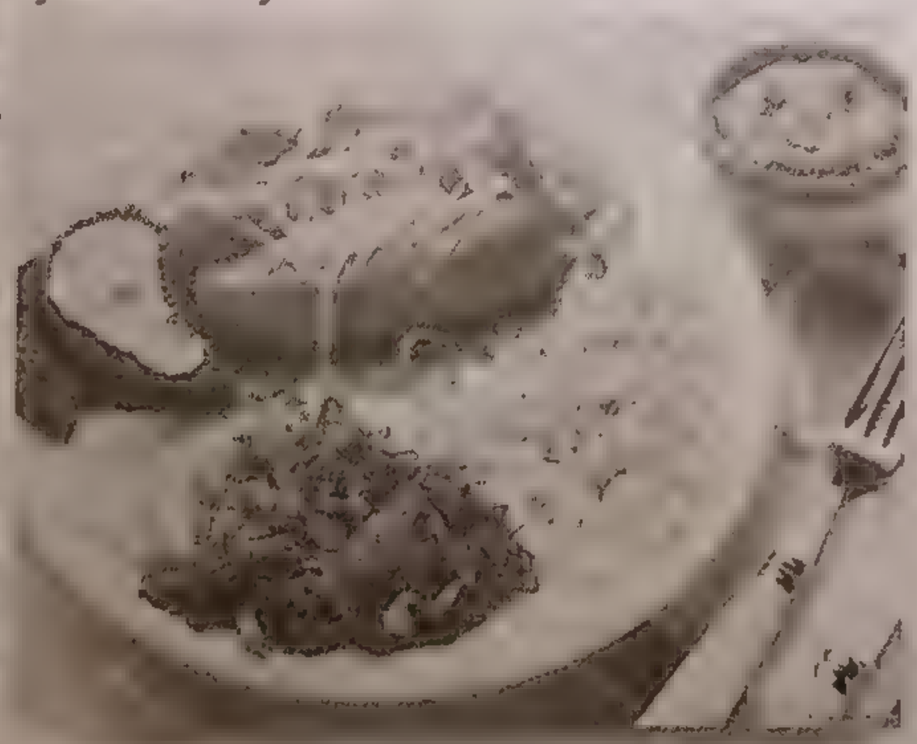
Сосиски можно приготовить еще и другим способом: разрезать их поперек на 3-4 части, обжарить на сковороде в масле в течение 2-3 минут, затем положить на сковороду помидоры, нарезанные тонкими ломтиками, подсоленные и посыпанные перцем, и вместе с ними вновь обжарить сосиски в течение 2-3 минут.

После этого сосиски вместе с помидорами положить в посуду и посыпать мелко нарезанной зеленью. При желании, прибавляют натертый чеснок. Свежие помидоры можно заменить консервированными или томатной пастой.

КОЛБАСА ЖАРЕНАЯ С КАПУСТОЙ

Вареную колбасу (любительскую, отдельную, докторскую и др.) очистить от оболочки, нарезать ломтиками толщиною 5-6 мм и перед подачей обжарить. Одновременно приготовить тушеную капусту, но более острого вкуса, чем обычно, положить ее на блюдо, сверху капусты поместить ломтики колбасы и посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропом. Можно взять тонкие батоны колбасы, обмыть, вытереть насухо и обжарить в жире так, чтобы получилась румяная хрустящая корочка.

При подаче к столу колбасу нарезать на порции, уложить на подогретое блюдо и загарнировать тушеной капустой.



ФОРШМАК

Вареную или жареную говядину, телятину или баранину и сельдь, предварительно вымоченную, очищенную от кожи и костей, пропустить через мясорубку с частой решеткой. Затем размять деревянным пестиком вареный картофель, смешав его с поджаренным на масле луком. Все это сложить в посуду, тщательно перемешать, добавить 2 ст. ложки муки, размягченное сливочное масло, сметану и еще раз пропустить всю массу через мясорубку. После этого добавить сырые яичные желтки, соль, перец по вкусу и перемешать; прибавить взбитые в пену яичные белки, осторожно все перемешать, переложить на подмасленную сковороду, обровнять поверхность, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу в течение 30-40 минут.

Как только форшмак будет отставать от стенок сковороды, его можно считать готовым. Форшмак выложить на блюдо, сверху полить небольшим количеством сметанного соуса с томатом. Тот же соус подать отдельно в соуснике.

На 250 г вареного или жареного мяса (говядины, телятины, баранины, птицы) - 1/2 сельди, 2 ст. ложки муки, 2-3 шт. вареного картофеля, 2-3 ст. ложки густой сметаны, 2-3 яйца, 1 ст. ложку натертого сыра.

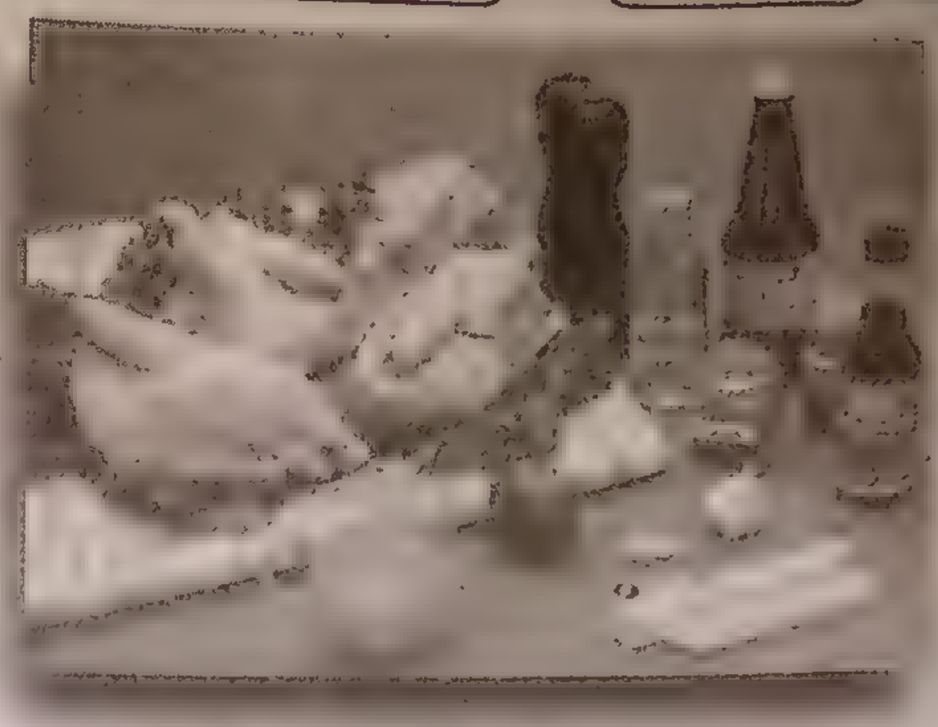
БИТОЧКИ В СМЕТАНЕ

Фарш приготовить так же, как и для мясных котлет и разделать в форме биточков размером 3-4 см в диаметре. Биточки обвалять в муке, обжарить в глубокой сковороде, после чего залить сметаной, накрыть крышкой и тушить в течение 5-7 минут.

При подаче на стол биточки переложить на блюдо, полить полученным соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

При изготовлении песочного теста муку рекомендуется смешивать с другими продуктами не дольше 2-3 минут, иначе образуется "затянутое" тесто, изделия из которого будут жесткими.

ДЕЛАЕМ ГОРЧИЦУ



Как утверждают археологи, горчица - самая древняя из специй. Когда еще не было ни перца, ни хрена, козлятину уже мазали жидкой кашицей из мелких растолченных зернышек. Желая обозначить какую-то малую, но необходимую вещь, античный человек говорил: "Она как зерно горчичное".

Персидский царь Дарий послал Александру Македонскому мешок кунжутных семян, чтобы показать: воинов у него столько, что он и сам сосчитать не может. Александр набил тот же мешок горчичными зернами - их и поместилось больше, и были они жгучими.

А что на Руси? Первой надписью на русском языке, сделанной на территории Руси, считается нацарапанное на глиняном кувшине слово "горчица" - "гороухица" по-древнерусски, то есть - горечь. Сейчас сажают несколько видов горчичных кустов. Горчичные зерна бывают белые, желтые, черные и коричневые. Чем зерна светлее, тем они менее жгучие, белая горчица вообще почти не жжется.

Желтые и коричневые зерна - жгучие и горько-жгучие. Черные, остро-жгучие и пряные, эти зерна добавляют в дорогие сорта горчицы.

Только что взошедшие побеги горчицы - очень модная сейчас в Европе остро-пряная зелень, которая используется наравне с разными видами кресс-салатов. Считается, что содержащиеся в овощах горчичные масла в малых дозах полезны для кишечника - выводят токсины и стимулируют пищеварение. Свою жгучесть горчица приобретает только если зерна измельчены и залиты водой.

Горчица домашняя-1

Взять 0,5 стакана сахара, 2,5 стакана воды. Кипятить до тех пор, пока вода выпарится, а сахар подрумянится. Затем влить 1,5 стакана уксуса, размешать, всыпать горчицы так, чтобы получилась густая масса. Добавить еще 1,5 стакана горячего уксуса, немного соли, развести водой до нужной консистенции.

Горчица домашняя-2

1 стакан сухой горчицы, капустный рассол, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 0,5 ч. л. уксуса, 1 ст. л. растительного масла, пряности.

Порошок горчицы (горчица должна быть свежая) высыпать в глубокую глиняную тарелку, влить капустный рассол небольшими порциями, размешивая и растирая горчицу, чтоб не было комочков, доведя до консистенции густой сметаны. Добавить сахар, соль, уксус и растительное масло. Все хорошо перемешать, выложить в банку с плотно закрывающейся крышкой и дать выстояться в теплом месте в течение ночи. Для более приятного вкуса в горчицу можно добавить корицу, гвоздику, имбирь, мускатный орех. Подольше уберечь горчицу от высыхания и утери вкуса помогает положенный сверху ломтик лимона. Готовить горчицу лучше небольшими порциями. Хорошо сохраняется и отличается приятным вкусом медовая горчица. Чтобы приготовить ее, достаточно к обычной горчице добавить чайную ложку гречишного меда. Капустный рассол можно заменить огуречным.

Горчица столовая

Для приготовления горчицы горчичный порошок заварить кипятком (около 1/2 стакана кипятка на 100 г горчицы), тщательно размешать, затем снова залить 2-3 стаканами кипятка и в таком виде оставить до следующего дня. На другой день воду слить, в горчицу добавить сахар и соль, а потом, в несколько приемов, растительное масло и уксус и, кроме того, настой из пряностей (гвоздика, кардамон, мускатный орех или имбирь). Когда вводятся приправы и пряности, горчицу следует непрерывно и тщательно размешивать. Подготовленную горчицу оставить на 2-3 дня для созревания, после этого она готова к употреблению.

Сдобное пресное тесто будет значительно пышнее, если в него ввести яичные желтки или яйца, взбитые с сахаром.

Какао-крем

1 л молока, 300 г сахара, 3 чайные ложки какао, 2 ст. ложки муки, пена из взбитых сливок.

Все продукты (кроме пены из сливок), непрерывно помешивая, варить до получения массы густой консистенции, наполнить ею стаканы и сверху положить сливки, взбитые в пену. Какао-крем поставить на несколько часов в холодное место.

Пудинг из щуки

Щука (мясо) - 900 г, масло - 110 г, яйцо - 5-6 шт., лук репчатый - 1 шт., укроп - по вкусу, мускатный орех - 110 г, белый хлеб - 1 шт., для соуса: мучная поджарка - 3 ст.л., лук репчатый - 1/2 шт., сардельки - 6 шт., каперсы - 1/2 ч.л., лимон - 3 ломтика, бульон - 2,5 стакана.

Растереть добела мясо без костей щуки с маслом. Вбить туда яйцо, положить поджаренную луковицу, укроп, 1/4 чайной ложки мускатного ореха, мякоть 1 белого хлеба, намоченную в молоке, размешать. Варить в салфетке 2 часа. Подавать, облить пудинг соусом (3 ложки мучной поджарки, 1/2 луковицы, 6 измельченных сарделек, все это поджарить, положить 1/2 чайной ложки каперсов, 3 ломтика лимона, подлить 2,5 стакана бульона, прокипятить, процедить.

Кекс-пряник

2 яйца смешать с 1 стаканом сахарного песка, добавить 100 г растопленного сливочного масла. 1 чайную ложку соды смешать с таким же количеством лимонной кислоты и соединить с 1 1/2 стаканами муки. Туда же положить 1 чайную ложку корицы, 1/2 чайной ложки размолотой гвоздики или кардамона. Потом в яично-масляную смесь добавить 1/2 стакана сметаны, 3 столовые ложки варенья. "Мокрые" компоненты соединить с "сухими". Тесто выложить в глубокую форму, так как оно начнет в процессе выпечки подниматься.

Кекс готовится долго, примерно около часа. Если верх начинает гореть, прикройте его фольгой.

Запеканка с грибами и ветчиной

На четыре порции у вас уйдет 250 г ветчины без жира, 500 г грибов, можно использовать консервированные шампиньоны, 2 средние луковицы, сливочное масло, 2 дольки чеснока, пучок любой зелени, соль, молотый белый перец, 3 яйца, 1 чайная ложка лимонного сока, 200 г сливок, толченые сухари.

Морковь, картофель и фенхель нашинковать. Зеленый лук и перец нарезать.

Молоко перемешать со сливками и яйцами, чеснок пропустить через пресс и добавить в массу. Посолить, поперчить. Брынзу покрошить.

Форму смазать жиром и выкладывать в нее слоями овощи и брынзу, поливая молочной смесью. Последний слой должен состоять из брынзы. Запекать примерно час.

Суп-пюре из томатов

Телячьи кости порубить, промыть, залить холодной водой и варить около 2 часов, затем добавить ломтики репы, сельдерея, репчатый лук, немного соли и варить еще около часа. В конце варки добавить перец горошком. В готовый процеженный бульон положить помидоры, лук-порей, зелень и припустить 40 минут. После этого овощи протереть вместе с отваром через сито, вновь довести до кипения, заправить горячим молоком, добавить сахар, лимонный сок, соль и проварить, слегка помешивая, до образования однородной массы.

150 г телячьих костей, 75 г помидоров, 5 г лука-порея, 16 г лука репчатого, 10 г репы, 16 г сельдерея, 60 г молока, 5 г сливочного масла, 2 горошины черного перца, сок лимонный, зелень, соль, перец по вкусу.

Пудинг рисовый

На 1 стакан риса - 2 стакана молока, 2 яйца, 2-3 ст. ложки сахара, 50 г изюма, 1/2 чайной ложки соли, 1-2 ст. ложки масла.

Промытый рис варить в кипятке 10 минут. После этого воду слить, а рис залить горячим молоком, добавить соль и, помешивая, варить 25-30 минут. Затем добавить сахар, яйца, изюм, все это хорошо размешать, переложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду или в кастрюлю и запечь. Готовый пудинг выложить на блюдо, разрезать на порции и подать с фруктово-ягодным соусом.

В копилку

Запеканка из фарша птицы с зеленым горошком

Нижний слой: котлетная масса из курицы или индюшки, средний слой: морковь, тушенная в сливочном масле вместе с зеленым горошком, верх: остатки фарша. Соус: майонез, смешанный с тертым сыром.

Сырные палочки

300 г любого твердого сыра натереть на мелкой терке, добавить 200 г мягкого сливочного масла, 3 желтка, рюмку водки и примерно 1 1/2 стакана муки.

Быстро замесить тесто, дать ему постоять полчаса, раскатать в палец толщиной, нарезать квадратиками или сформировать колбаски. Печется быстро.

Биточки из гречневой крупы

На 1 стакан гречневой крупы - 100 г творога, 2 яйца, 1 чайную ложку сахара, 1/2 стакана толченых сухарей, 1/2 чайной ложки соли и 2 ст. ложки масла.

В кипящую подсоленную воду (1 1/2 стакана) засыпать крупу и варить 30-35 минут. Когда каша загустеет, добавить творог, протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку, яйца, сахар и перемешать. Затем из каши приготовить биточки, обвалять их в сухарях и поджарить на сковороде с обеих сторон, пока не образуется румяная корочка.

При подаче на стол на каждый биточек сверху можно положить ложку сметаны. Эти же биточки (без сметаны) можно подать к борщу и рассольнику.

Салат с медом

(для гурманов)

Морковь и яблоки потереть на терке, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея и петрушки, затем добавить толченые ядра грецких орехов, лимонную цедру, лимонный сок и растительное масло. Перемешать и залить медом.

Моркови - 100 г, сельдерея - 20 г, яблок - 50 г, ядер грецких орехов - 30 г, растительного масла - 40 г, лимонной цедры - 10 г, лимонного сока - 30 г, меда - 40 г.

Перловая каша

На 1 стакан перловой крупы - 4 стакана молока и 1/2 ст. ложки сахара, 1/4 чайной ложки соли.

Промытую перловую крупу засыпать в кипящую воду и варить 10-12 минут. Далее поступать так же, как при варке рисовой молочной каши.

Салат из зелени

(оживляет работу мозга)

Зеленый салат нарезаем тонкими полосками, сбрызгиваем соленой водой и кладем в салатник. Заправляем растительным или оливковым маслом, толчеными ядрами грецких орехов и кислым молоком, взбитым с укропом. Салат перемешиваем и посыпаем укропом.

Зеленого салата - 1 пучок, ядер грецких орехов - 2 ст. ложки, укропа - 1/2 пучка, кислого молока - 2 ст. ложки, растительного масла - 2 ст. ложки.

Сладкие рогалики

Тесто: 1 пачка творога, 2 яйца, 0,5 стакана сахара, 1 ч. л. соды, погашенной уксусом.

Замесить крутое тесто, раскатать круг, разрезать по диагонали на 8 частей. Каждую часть скатывают от широкого края к узкому. Выпекать в духовке на сковороде, смазанной жиром.

Крупеник из гречневой крупы

На 1 стакан гречневой крупы - 200 г творога, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 2 стакана молока, 1/2 чайной ложки соли, по 2 ст. ложки масла и сахара.

В кипящее молоко всыпать крупу и варить ее до загустения. После этого положить творог, протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку, сметану, размешать, добавить сырые яйца, соль, сахар. Все это хорошо перемешать и выложить в неглубокую кастрюлю или на сковороду, предварительно смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять ложкой, смазать сверху сметаной, полить столовой ложкой растопленного масла и поставить в духовой шкаф на 40-50 минут. Готовый крупеник полить маслом. При желании масло можно заменить сметаной.

Крупяные запеканки и биточки

Для запеканки из крупы нужно приготовить густую вязкую кашу. При варке ее на 1 стакан крупы следует взять 3 стакана молока или воды.

Готовая каша запекается на сковороде, которую предварительно смазывают маслом. Чтобы запеканка не пригорела, дно и края сковороды посыпают толчеными сухарями. Выложенную на сковороду кашу следует разровнять, посыпать толчеными сухарями, полить маслом и запекать в духовом шкафу в течение 15-20 минут до образования румяной корочки.

В копилку

Отварная солонина с овсяными клецками

Замочить солонину накануне в холодной воде. Взвесить кусок и рассчитать время приготовления: 25 минут на 450 г плюс 25 минут. Положить говядину и лавровый лист в кастрюлю, залить холодной водой и медленно довести до кипения. Закрыть крышкой и варить на медленном огне вычисленное время (от момента закипания).

Подготовленные овощи добавить за полтора часа до окончания варки. Смешать овсяную муку со шнитт-луком, солью и перцем. Снять жир с поверхности жидкости, в которой варится солонина, и смешать его с мукой. Сформировать из этой массы 10-12 шариков; через 20 минут варить клецки вместе с мясом 15 минут. Перед подачей положить мясо на блюдо и обложить его клецками и овощами.

2 кг солонины, 1 лавровый лист, 700 г очищенной и разрезанной на 4 части моркови, 450 г лука, 350 г очищенного и нарезанного большими кубиками пастернака (или брюквы).

Для клецек: 225 г овсяной муки, 1 ст. ложка нарезанного шнитт-лука, соль, перец.

Пшенная каша рассыпчатая

На 2 стакана пшена - 3 1/2 стакана воды, 1 чайную ложку соли.

В кипящую посоленную воду всыпать тщательно промытое пшено и варить до загустения. После загустения кастрюлю с кашей накрыть крышкой и поставить на 40 мин. для упревания.

Пудинг из хлеба с копченым сыром

Оливковое масло - 2 ст.л., лук репчатый - 450 г, хлеб (с отрубями) - 4 куска, яйцо - 4 шт., молоко - 450 г, черный перец (молотый) - по вкусу, горчица - 1 ст.л., сыр чеддер - 120 г, копченый сыр - 120 г.

Нагреть духовку до 180°С. Оливковое масло разогреть в большой сковороде, потомить в нем лук, пока не станет мягким. Добавить хлеб, хорошо перемешать с луком. Взбить яйца с молоком в большой миске, положить туда горчицу и перец. Отложить 2 столовые ложки сыра, а остальной и весь копченый сыр высыпать в миску с молочно-яичной смесью. Туда же аккуратно добавить лук и хлеб из сковороды.

Все вылить в неглубокую, слегка смазанную оливковым маслом форму, сверху посыпать оставшимся сыром. Поставить в духовку и печь 45 минут. Сразу подать на стол.

Рулет с яблоками

600 г яблок, 1 стакан сахара, 100 г творога, 100 г масла и стакан муки.

Яблоки очистить, убрать сердцевину, разрезать на 8 частей, потом поперек нарезать пластинками. Масло растереть с творогом в однородную массу, посолить, соединить с мукой. Тесто разрезать пополам и положить в холодильник на 3 часа. Потом раскатать его на 2 коржа, каждый покрыть нарезанными яблоками, сверху посыпать сахаром, свернуть рулетом, смазать яйцом и поставить в духовку со средним жаром. Когда рулет хорошо зарумянится, вынуть из духовки.

Крабовые котлетки

500 г крабового мяса (крабовые палочки), 200 г свежих грибов, 2 ст. хлебной крошки (не сухарей), 3-4 стебля зеленого лука, 1/2 ст. жирной сметаны (майонеза), 3 яйца (слегка взбитых), 2 ст. ложки лимонного сока, соль, перец, хмели-сунели, растительное масло для жарки.

Мелко порезать крабовое мясо, грибы и лук. (Я резала ножом, но можно крабы и грибы порезать в мелкорезке не очень мелко). Смешать все компоненты. Посолить, поперчить по вкусу. Если не имеется хмели-сунели, то можно заменить на другую вашу любимую специю для морских продуктов. Выкладывать столовой ложкой на сковородку. Жарить как оладьи на растительном масле около 4 мин. Подавать с авокадовой заправкой (пюре авокадо, лимонный сок, соль, перец).

Примечание: котлетки получились ну очень нежные. Если бы я покрошила крабы и грибы в процессоре, то было бы легче переворачивать, но не так отчетливо распознавались бы компоненты. Я обычно жарю на непригарной сковородке. Перед тем как переворачивать на другую сторону кладу тоненький кусочек сливочного масла, даю пожариться буквально минутку для румяной корочки и переворачиваю на другую сторону. Таким образом не нужно много масла и появляется аппетитная корочка. Готовые кладу на бумажные полотенца. В оригинальном рецепте отсутствуют грибы, нет хмели-сунели, идет майонез и всего 2 яйца.

Рассыпчатое печенье

1) Банка майонеза, пачка маргарина, 0, 5 стакана сахара, 3 яйца, 0,5 ч. л. соды, погашенной уксусом, 3 стакана муки.

Замесить некрутое тесто.

Разделать формочками и выпечь в духовке.

2) 3 стакана муки, пачка сливочного маргарина, 2 яйца, 4 ст. л. молока, стакан сахара, цедра лимона (натереть), 1 ч. л. соды, погашенной уксусом.

Замесить некрутое тесто. Формочками разделать и выпекать в духовке.

Национальная кухня

Венгерская кухня

Для венгерской кухни характерны блюда, богатые гармоничным вкусом, изготовленные с использованием красного перца, лука, помидоров и стручкового перца: знаменитый венгерских гуляш, куриный паприкаш с галушками и голубцы. Употребление закусок в Венгрии очень ограничено. Наиболее популярны ветчина под хреном, венгерская колбаса с салями, шампиньоны в яйце и жареная в сале гусиная печенка, мясные салаты.

Голова и ножки под кислым соусом

Голову и ножки промывают, разбирают на куски весом приблизительно по 50 г и ставят варить; снимают пену, солят, кладут лавр и варят до готовности. Слегка подрумянивают в жире муку, чуть-чуть поджаривают в нем лук с лимонной цедрой, вливают немного холодной воды, тщательно перемешивают; полученным соусом заливают мясо. Затем приправляют горчицей, перцем, лимонным соком, кладут сметану и сахар и варят еще 10 мин. Подают с рисом или клецками из булочки.

На одну порцию: голова и ножки поросенка 300 г, жир свиной 20 г, мука 10 г, лук репчатый 15 г, сметана 30 г, сахар 3 г, горчица 3 г, перец молотый черный, лавр, сок лимонный, цедра лимонная 5 г, соль.

Гуляш по-венгерски

В кастрюльке разогревают немного жира и обжаривают в нем нашинкованный лук до золотистого цвета. Затем туда опускают нарезанное кусочками мясо, посыпанное солью и красным перцем (паприкой), несколько минут слегка поджаривают его на слабом огне, после чего варят, подливая немного воду. Когда мясо почти готово, в кастрюлю высыпают нарезанный кубиками картофель, добавляют воду, помидоры и варят до полной готовности. Перед подачей к столу в гуляш кладут сваренное отдельно тесто в виде клецек.

На одну порцию: говядина 100 г, лук репчатый 50 г, перец красный 2 г, картофель 100 г, помидоры 30 г или томат-паста 10 г, вода 400 г; для клецек: мука 40 г, яйцо 1/4 шт., соль.

Гуляш из цыплят по-сегедски

Лук поджаривают в жире до золотистого цвета, посыпают красным перцем и вливают немного воды. В кастрюлю с луком опускают куски цыпленка, приправляют растертым тмином и тушат на слабом огне. Когда мясо наполовину готово, к нему добавляют нарезанный кубиками картофель, нарезанную кусочками морковь, томат-пюре или свежие, очищенные от зерен и размятые помидоры и продолжают тушить, понемногу подливая воду. Можно сварить морковь отдельно в соленой воде и вместо воды влить в мясо морковный отвар. Перед подачей добавляют клецки.

На одну порцию: цыпленок 350 г, лук репчатый 80 г, масло сливочное 20 г, томат-пюре 20 г или помидоры 50 г, картофель 80 г, морковь 40 г, перец молотый красный 2 г, тмин 1 г, соль.

Капуста тушеная

Квашеную капусту варят в собственном рассоле, добавив несколько свиных костей или кусочки копченой корейки. Лук с мукой поджаривают в жире до золотистого цвета. Когда капуста стушится, мясо вынимают и кладут в нее лук с мукой, а также укроп. Перед подачей можно прибавить сметану, приправленную красным перцем.

На одну порцию: корейка копченая 60 г, капуста квашеная 200 г, жир свиной 20 г, лук репчатый 20 г, мука 10 г, сметана 20 г, перец красный 0,2 г, соль.

Куриный суп

Выпотрошенную, вычищенную и промытую курицу разделывают на части, перерезая в суставах. Полученные куски кладут в холодную воду; доведя ее до кипения, выливают, ополаскивают мясо холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и продолжают варить на слабом огне. Очищенные овощи и шампиньоны нарезают кубиками и опускают в суп, когда мясо сварилось наполовину, добавив соль и специи (перец, петрушку, имбирь), завернутые в чистый марлевый мешочек. Суп варят до тех пор, пока мясо не станет мягким. Затем суп заправляют сваренной в подсоленной воде вермишелью.

На одну порцию: курица 300 г, сельдерей (корень) 15 г, петрушка 5 г, шампиньоны 20 г, перец черный горошком, имбирь по вкусу, зелень петрушки 3 г, соль.

Ножки телячьи по-венгерски

Из рубленого лука, красного перца, помидоров и костей телячьих ножек готовят соус. Когда лук полностью размягчится, кости вынимают, соус пропускают вместе с луком через сито и приправляют. Затем в него кладут сваренное в подсоленной воде мясо с телячьих ножек, добавляют нарезанные кубиками картофель, помидоры и тушат на слабом огне.

Ножки телячьи 2 шт., лук репчатый 80 г, картофель 100 г, помидоры 50 г, перец красный 5 г, соль.

Если изделия из песочного теста готовят с ароматными начинками, то нет необходимости ароматизировать само тесто.

В копилку

Печенье

Смешать вместе и размягчить до однородной массы 1 стакан сливочного масла и 2 стакана сахара. Добавить 4 яйца (по одному), не прекращая взбивать. Отдельно в миску просеять 4 стакана муки, 1/2 ч. ложки соды, 2 ч. ложки пекарского порошка и 1/2 ч. ложки соли. Добавить в эту смесь любую из перечисленных пряностей: 2 ст. ложки зерен тимьяна, мелко толченых зерен кориандра или кардамона, растертых листьев майорана. Деревянной ложкой положить сухие ингредиенты в смесь с маслом и тщательно перемешать. Тесто скатать в несколько шаров и охладить. Каждый шар тонко раскатать и вырезать печенье различной формы. Выпекать на смазанном жиром листе в течение 10 минут, пока печенье не подрумянится.

Пирожное "Картошка"

Возьмите пачку сливочного масла весом 250 г и разотрите ее вместе с таким же количеством печенья или ванильных сухарей, пропущенных через мясорубку, добавьте 1 сырое яйцо, стакан сахарного песка, столовую ложку коньяка или водки, 2 ст. ложки порошка какао. Из полученной густой массы сделать пирожные, обвалять их в какао и поставить на холод.

Пшенная каша сливная

На 2 стакана пшена - 8 стаканов воды, 1 ст. ложку соли, 2-3 ст. ложки жира.

Промытое пшено положить в кипящую посоленную воду. После 10-минутного кипения быстро слить всю воду, добавить жир, размешать, плотно накрыть кастрюлю крышкой и поставить для упревания на 25-30 мин.

Запеканка из макарон с луком и сыром

500 г красного лука, 750 г белой части лука-порея, 500 г макарон, лучше коротких, 50 г сливочного масла, 250 г сыра, соль и перец по вкусу.

Лук репчатый и порей порезать колечками и обжарить в масле. Потом добавить отварные макароны и подержать все на маленьком огне минут десять.

Сыр без корки натереть на терке. Перемешать макароны с луком и большей частью сыра. Выложить в форму, смазанную маслом, посыпать оставшимся сыром. Печь примерно минут двадцать.

Торт с ягодами

Банка майонеза, 2 стакана сахара, 3 яйца, 100 г сметаны, 1,5 стакана муки, 0,5 ч. л. сливочного масла, 0,5 ч. л. питьевой соды.

Желтки растереть с половиной нормы сахара, добавить майонез, сметану, соду. Все размешать и соединить с мукой. Тесто хорошо вымесить. Глубокую сковороду посыпать сухарями и выложить в нее тесто. Запечь в духовке до золотистого цвета. На выпеченное тесто выложить ягоды, залить сверху взбитыми с оставшимся сахаром белками и снова поставить в духовку. Когда белки зарумянятся, торт вынуть и на сковороде нарезать порциями.

Кекс из полуфабрикатов

Разведите тесто, как указано на упаковке полуфабриката, но вместо воды возьмите соответствующее количество молока, а маргарин замените сливочным маслом.

Потом добавьте немного изюма, кураги, грецких орехов - и в духовку.

Колбасные «тарелочки» с салатом

500 г вареной колбасы, 5 штук вареной свеклы, 100 г масла сливочного или маргарина, 1 корень хрена, 2-3 яблока, 3 столовых ложки масла растительного или майонеза, зелень петрушки, сахар, лимонная кислота, соль по вкусу.

Свеклу и замоченный в холодной воде хрен очистить, яблоки вымыть. Все продукты натереть на крупной терке, заправить солью, сахаром, лимонной кислотой и полить маслом растительным или майонезом.

Колбасу нарезать кружочками толщиной 1/2 см и обжарить с одной стороны на очень горячем жире, чтобы образовалась "тарелочка". Каждую колбасную "тарелочку" наполнить приготовленным салатом и украсить зеленью петрушки. Подать "тарелочки" на плоском круглом блюде.

Торт с абрикосами

Взять для теста 150 г муки, 50 г сливочного масла, 3 яичных желтка, щепотку соли, 2-3 ст.л. кислого молока (со слитой сывороткой) или сметаны.

Замесить, раскатать и выстелить коржом форму для торта, предварительно смазав ее маслом и посыпав сухарями. Из теста сделать бортики и слегка запечь. На запеченное тесто уложить разделенные пополам абрикосы и снова поставить выпекать под верх духовки на 20 мин. После этого вынуть, покрыть абрикосы остывшим кремом и снова запекать до образования румяной корочки. Для приготовления крема взять 1 стакан молока, 4 ст. л. сахара, 1 яичный желток, 1 ст. л. крахмала, щепотку ванилина. Варить на медленном огне.

В копилку

Летний пудинг

Смазать литровую форму небольшим количеством растительного масла. Срезать с хлеба корку и уложить хлеб на дно и вдоль стенок кусками нужной формы и размера. Оставить несколько ломтиков для верха. Перебрать красную смородину и малину. Растворить сахарную пудру в воде и довести до кипения, положить ягоды, снова довести до кипения, снять с огня, оставив ягоды в горячем сиропе. Процедить и выложить половину ягод на хлеб в форме, накрыть оставшимися ломтиками. Влить достаточное количество сиропа, чтобы хлеб пропитался, но не стал слишком мокрым. Накрыть пудинг тарелкой, поставить на нее груз и поместить в холодное место. На следующий день загустить оставшийся сироп кукурузным крахмалом (1 ст. ложка) и охладить. Переложить пудинг на блюдо, полить частью соуса, остальной соус подать отдельно.

8 тонко нарезанных ломтиков черного хлеба, 110 г красной смородины, 450 г малины, 175 г сахарной пудры, 275 г воды.

Запеканка из манки с фруктами

Сварить густую манную кашу из 1/2 литра молока и примерно 100 г крупы. 50 г сливочного масла растереть с таким же количеством сахарного песка и двумя желтками, добавить ванилин. Взять смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, выложить часть каши. Сверху разместить любые фрукты по сезону: вишни без косточек, яблоки, клубнику... Прикрыть оставшейся кашей и запекать.

Торт «Киевский»

5 белков взбить со стаканом сахара и стаканом сахарной пудры. Холодный противень смазать маслом и чайной ложкой положить порциями белки. Выпекать на медленном огне. 5 желтков растереть с 0,7 стакана сахара и 300 г сливочного масла. Это один крем. Другой: яйцо растереть с 0, 5 стакана сахара, добавить 1 ч. л. крахмала или муки.

Эту смесь влить в кипящее молоко (0,5 стакана). После охлаждения оба крема смешать. На большую тарелку выложить слой испеченных белков, смазать их кремом и посыпать орехами. Снова положить слой белков и залить кремом, посыпать орехами и так три слоя. Сверху украсить ягодами, фруктами из варенья.

Сложный яблочный пирог

Просеять муку с солью, растереть с маслом, размешать с сахарной пудрой и заварным кремом. Добавить нужное количество молока для получения густого теста. Раскатать его в пласт и половину теста уложить на дно неглубокой формы для пирога диаметром 20 см. Смешать яблоки, изюм, сыр, сахарную пудру, кефир и уложить в форму. Накрыть оставшимся тестом. Защипнуть края, на поверхность нанести узор. Смазать молоком. Запекать 30 мин. при температуре 200°С. Подавать пирог горячим со сливками.

225 г муки, щепотка соли, 125 г сливочного масла, 2 ч. ложки сахарной пудры, 1 ст. ложка заварного крема-концентрата, 3-4 ст. ложки молока, 450 г тонко нарезанных кислых яблок (без кожуры.), 3 ст. ложки белого изюма, 75 г тертого ланкаширского сыра, 50 г сахарной пудры., 1 ст. ложка неподслащенного йогурта (кефира).

Каша из дробленой овсяной крупы

На 2 стакана крупы - 4 стакана молока, 1 чайную ложку соли, 2-3 ст. ложки масла.

Овсяную дробленую крупу всыпать в кипящее молоко, добавить соль и варить на легком огне при помешивании 20-30 минут, до загустения.

Пудинг йоркширский

Муку медленно перемешать с яйцами и молоком (яйца предварительно взбить), посолить и приготовить тесто. Дать ему постоять 30 минут. Затем растопить на сковороде жир, влить тесто и запекать 20-30 минут. Подать к ростбифу, как только пудинг слегка осядет.

200 г муки, 2 яйца, 1/2 л молока, 10 г жира, соль по вкусу.

Каравай

На батон или 2 булки: 1,5 стакана молока, 4 яйца, 100 г сливочного масла.

Городские булки или батон без корки натрите на терке, положите в кастрюлю, залейте кипящим молоком, дайте постоять час, а потом разотрите до однородной массы, добавьте сахар, сливочное масло, яйца. Размешайте массу, выложите в форму и поставьте в духовку на 30-40 минут. Готовый каравай можно обсыпать сахарной пудрой.

Биточки пшенные

На 2 стакана пшена - 5 стаканов воды или молока, 1 ст. ложку сахара, 1 чайную ложку соли, 1/2 стакана толченых сухарей, 2-3 ст. ложки масла.

В кипящую воду добавить соль, сахар, всыпать промытое пшено и, помешивая, варить 15-20 минут. Затем кастрюлю с кашей накрыть крышкой и поставить на 25-30 минут для упревания.

Готовой каше дать несколько остыть, а потом, смочив руки в холодной воде, разделать биточки, обвалять их в муке или сухарях и поджарить на сковороде с маслом. Подают биточки с киселем, сметаной, маслом и молочным соусом.

На сладкое

Напитки из какао вкусны и питательны, особенно если они приготовлены с молоком, сливками или яйцами. Для приготовления жидкого шоколада используется измельченный или тертый плиточный шоколад. Какао и шоколад превосходно сочетаются с добавками из ванильного сахара и взбитых сливок.

Пьем ШОКОЛАД

БАВАРСКИЙ ШОКОЛАД

1 столовая ложка желатина, 1/4 стакана холодной воды, 5 яичных желтков, 1/2 стакана песка, 1 стакан полужирных сливок, 1 чайная ложка ванилина, 1 яйцо, 120 г тертого шоколада, 2 стакана сливок для взбивания.

Замочите желатин в холодной воде. Взбивайте яичные желтки с сахаром, пока они не станут белыми. Доведите полужирные сливки и ванилин в кастрюльке до кипения, добавьте желатин, потом постепенно влейте яйцо. Готовьте до загустения и снимите с огня. Положите шоколад и мешайте, пока он не растворится. Остудите и охлаждайте до тех пор, пока масса не станет очень густой, но не давайте ей застыть. Взбейте сливки для взбивания и введите в смесь. Переложите в форму, поставьте в холодное место. При подаче посыпьте орехами.

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

100 г измельченного шоколада, натертая цедра 1 апельсина, 0,5 чайной ложки корицы, 300 мл молока, 4 столовых ложки жирных сливок.

В кастрюлю положить шоколад, цедру, корицу, добавить 100 мл молока и, постоянно помешивая, растопить на медленном огне. Затем влить оставшееся молоко и довести полученную массу до кипения. Сливки взбить миксером до плотного крема. Горячий шоколад разлить по чашкам и в каждую положить по 1 столовой ложке крема. Сверху украсить измельченными орехами и кубиками апельсина.

ГУСТОЙ ШОКОЛАД

80 мл тертого полусладкого шоколада, 1/4 стакана сахара, 1 стакан воды, 0,5 стакана сгущенного молока, 2 стакана молока, 1/8 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки ванилина, 0,5 стакана сливок.

В кастрюле смешайте шоколад, сахар, воду и сгущенное молоко. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и готовьте 2 минуты на медленном огне. Добавьте молоко, соль и ванилин. Взбивайте смесь миксером 1 мин. Налейте в 4 чашки. Взбейте сливки и выложите поверх напитка.

КАКАО

30-40 г какао, 50 г сахара, 250 г воды, 750 г молока.

Какао смешать с сахаром, развести в воде и влить в кипящее молоко.

КАКАО С ЯЙЦОМ

3 столовых ложки какао, 3 столовых ложки сахара, 1,5 чайной ложки крахмала, 750 г молока, 3 яичных желтка.

Какао, сахар и крахмал развести в небольшом количестве воды. Вскипятить молоко и при непрерывном помешивании влить смесь какао. Снять с огня и взбить венчиком яичные желтки.

ЛЕДЯНОЙ ШОКОЛАД

1 пакетик ванильного сахара, 1 щепотка корицы, 4 гвоздички, 1 столовая ложка растворимого кофе, 1/2 л жидкого шоколада, 1/2 л молока, взбитые сливки, тертый шоколад.

Пряности и порошковый кофе размешать в жидком шоколаде, подержать 10 минут на небольшом огне и дать остыть.

Затем процедить, наполнить стаканы наполовину и добавить холодное молоко.

Украсить взбитыми сливками и тертым шоколадом.

МОНТЕСУМА ЧОКОЛАТЛЬ

(мексиканская кухня)

1 плитка шоколада, 200 г молока, 0,5 чайной ложки ванили.

Шоколад, нагревая, растопить в высокой посуде, добавить молоко и ваниль.

Когда масса закипит в третий раз, снять с огня и взбивать.

Подать к столу горячим.

ПЕНЯЩЕЕСЯ КАКАО

4 стакана молока, 4 чайных ложки какао, по 2 чайных ложки сахара и ванильного сахара, 4 столовых ложки взбитых сливок.

Приготовить какао. Разлить взбитые сливки в чашки и залить какао.

Если варенье уже переварено и может засахариться, то это можно легко избежать, добавив в него 1-2 г лимонной кислоты.

Рецепт от звезды

Алексей КОРТНЕВ:

«АЗУ ПО-ТАТАРСКИ»

Мясо и картофель прекрасно сочетаются с солеными огурцами. Блюдо просто в приготовлении, сытно и обладает приятным, слегка кисловатым вкусом.

СОСТАВ: **700 г мяса, 3 ст. ложки томатного соуса или 2 свежих помидора, 2 соленых огурца, 8 крупных картофелин, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, соль, перец, лавровый лист, сливочное масло.**

Мясо порезать брусочками. Сковороду разогреть с маслом и обжарить мясо до образования корочки. Лук мелко порезать и обжарить до золотистого цвета. Добавить томатный соус и жарить еще 2 мин. В кастрюлю положить мясо и лук с томатом, залить бульоном или водой и тушить до почти готовности мяса.

Картофель порезать брусочками и обжарить до полуготовности. Огурцы натереть на крупной терке или порезать тонкой соломкой. Обжарить в масле. Картофель выложить в кастрюлю с мясом, добавить припущенные огурцы, мелко нарезанный чеснок, соль, перец, лавровый лист.

Перемешать и тушить под крышкой до полной готовности картофеля. При подаче на стол можно посыпать зеленью.

Чудо-маска

Знаете ли Вы, что яблоки просто необходимы для ухода за внешностью? Из них легко приготовить великолепную питательную маску для сухой кожи. Натрите на мелкой терке 1 яблоко, добавьте 1 чайную ложку растительного масла, немного молока или сметаны. Хорошенько смешайте все ингредиенты в однородную массу и нанесите на лицо и область декольте. Через 20 минут смойте маску теплой водой.

В чем разница между обычной маской и маской - обертыванием? Обычная маска наносится на очищенную кожу лица без предварительной подготовки. При маске-обертывании питательная масса сначала нагревается. Ее наносят на лицо, а тепло поддерживают либо теплым махровым полотенцем, либо легким облучением кварцевой лампой. На коже в этом случае образуется пропускающая воздух пористая пленка, которую смывают теплой водой. Маска-обертывание действует эффективнее. Не реже 2-3 раз в неделю делайте творожную маску.

Тщательно разотрите столовую ложку творога и смешайте со столовой ложкой молока или сметаны. Можно соединить творог с чайной ложкой меда или несколькими каплями лимонного сока. Нанесите маску на очищенное лицо на 15-20 минут и смойте теплой водой. После процедуры смажьте лицо увлажняющим кремом.

Вечно молодая кожа

Кожа вокруг глаз наиболее подвержена старению - использование кремов-контуров для этого участка лица увлажняет и насыщает кожу питательными веществами. Хорошие результаты дает регулярное проведение интенсивных курсов омоложения с помощью активных эмульсий.

Еще одна зона, нуждающаяся в дополнительной заботе - кожа шеи и линии декольте. Им также требуется и увлажнение, и питание. При этом помните, что крем нельзя наносить толстым слоем, так как длительное его воздействие на кожу может привести к закупорке пор.

Свежие огурцы для салата очищаются ножом от кожицы и затем шинкуются ломтиками в шинковке или острым ножом.

В копилку

Бисквитно-фруктовый торт

Берутся готовые бисквиты для торта (можно и самой сделать, если есть время и желание), банка консервированных фруктов с сильным вкусом, 200 мл сливок, 300 мл йогурта без фруктов и свежие фрукты для украшения торта (2 киви, или 2 инжира или еще что-нибудь в этом роде). Коржи пропитываются с одной стороны сливками.

Консервированные фрукты режутся острыми кусочками (ананасы продаются сразу нужной нарезки), чтобы они вдавливались в коржи. Дальше йогурт смешивается с кусочками фруктов и половиной сока из банки, и выкладываются на коржи. На последний корж сверху, на пропитку из сливок выкладываются нарезанные кружочками свежие фрукты.

Торт стоит полчаса и подается на стол. Для лучшего вида украшать его стоит перед самой подачей, если есть такая возможность. Очень легкий и вкусный торт.

Творожный торт

Тесто: пачка маргарина, полстакана сахара, 2,5 стакана муки, сода или пекарский порошок. Все это смешать (тесто должно быть как пластилин), разделить на две части, поменьше и побольше, и в морозилку.

Начинка: полкило творога, два яйца, стакан сахара, взбить миксером.

Большую часть теста разминаете по форме, делаете бортики, начинку выкладываете, а сверху на терке натираете меньшую часть. И в духовку, на 200°С, на 45-55 минут... когда верх начнет подрумяниваться, накройте фольгой, чтобы не пригорело. Действительно очень вкусно.

Оладьи с яблоком

Очень быстрые и дешевые оладьи.

Половинка литровой кастрюльки кефира или кислой ряженки, сахар и соль по вкусу, одно тертое яблоко, половина чайной ложки корицы, половина чайной ложки соды, мука до загустения. Перемешиваем, жарим. На все уходит 10 минут. Просто до примитивности.

Сухарики к чаю

200 г сметаны (можно задумавшейся), 1 стакан сахарного песка, 50 г сливочного масла, 1/2 чайной ложки соды (погасить) и немножечко соли.

Перемешать до однообразной массы. Полученный кругляш разделить на три части и каждую часть раскатать на полоски (толстенькие). Полоски выложить на противень и по косой наметить кусочки-сухарики (ножом достаточно глубоко, но не разрезая до конца). Поставить в духовку (холодную). Включить на 250°С. Печь пока они не порозовеют.

Вынуть противень и нарезать сухарики по меткам, перевернуть на ребро. Обратно в духовку минут на 5 - подсушить. Потом выключить духовку и немного подержать, можно приоткрыть дверцу духовки.

Фруктовый торт

Тесто: 3 ст. л. меда, 2 яйца, 1 ст. сахара, мука. Начинка: 2 яблока, 2 апельсина, 2 банана, 2 киви, 250 г сметаны, 1/3 ст. сахара.

Прокипятить 3 ст.л. меда, добавить пол. ч. ложки соды, остудить. В остывшую массу добавить 2 яйца, взбитые с сахаром, и муку. Замесить мягкое, эластичное тесто.

Разделить тесто на 3 части. Выпечь корж, на него (теплый) положить мелко нарезанные фрукты, а сверху полить сметаной, взбитой с сахаром + корж +начинка +корж + начинка. 1 час торт стоит при комнатной температуре, а потом его в кладут холодильник. Торт готов!

Фруктовый пирог

Для теста: 200 г сметаны (можно заменить густым кефиром) 3 стакана самовсходящей муки, 200 г маргарина.

Делаете тесто, придаете ему форму шара и ставите в холодильник. Несколько яблок нарезать кубиками, добавить 2-3 ложки сахара, корицу, вишню из банки, изюм.

Тесто разделить на 2 части. Одну часть выложить на дно противня. На тесто положить начинку. Вторую часть теста немного раскатать по форме противня, накрыть ею начинку, смазать желтком.

Выпекать, пока не позолотится, примерно минут 40, на средней температуре. Если начинка сухая, то печется быстрее.

Торт деревенский

Тесто: 150 г сахара, 150 г масла, 200 г молотого мака, 4 желтка, 45 г мелко нарезанных цукатов из лимонной корки, 6 белков, масло, панировочные сухари для смазки и обсыпки формы.

Для украшения: 4 ст. ложки сахарной пудры.

Форму для торта смазать маслом и обсыпать сухарями, духовку разогреть до 200°С. Масло с сахаром растереть в пену, постепенно ввести желтки, затем мак и лимонные цукаты. Белок взбить в густую пену и подмешать в маковую массу.

Тесто выложить в форму, выровнять поверхность и выпекать 40-45 минут.

Торт остудить, накрыть ажурной салфеткой и посыпать сахарной пудрой, после чего осторожно онять салфетку.

В копилку

Корзиночки с кремом

Сделать песочное тесто, распределить его по формочкам, слегка наколоть вилкой и поставить в духовку на 15-20 мин.

Из 250 г сливок, 3 яиц и 50 г сахара с ванилином или другим ароматизатором и щепотки соли сделать крем. Только нужна сахарная пудра, а не песок - можно смолоть в кофемолке.

Пудру, соль и ванилин смешать и растереть со взбитыми яйцами. Осторожно подлить сливки, непрерывно помешивая, разлить в формочки и выпекать. Разлить в корзиночки из недопеченого песочного теста и допекать вместе с ним.

«Зимняя» шарлотка

Берете по сто граммов кураги, грецких орехов и изюма. Курагу и орехи порежьте.

Тесто - как для шарлотки: стакан муки, стакан сахара, три яйца, гашеная сода, взбить миксером. Потом смешать тесто и смесь из орехов и т.д., вылить в форму с высокими бортиками и в духовку градусов на 180, пока не покоричневеет.

Творожный торт с крошками

У этого торта есть много разных версий, с использованием сливок или сметаны, разных видов творога. Но общее между всеми ними - они прекрасно сохраняются в холодильнике и имеют много поклонников.

Для теста: 1 пачка (200 г) молочного маргарина (или со вкусом масла), 2 желтка, 2 ст. ложки сахара, 2 стакана муки с разрыхлителем. Для начинки: 500 г 9% мягкой творожной массы (можно и 5%), 0,75 стакана сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 250 мл (1 упаковка) сливок, 2 ст. ложки сахара, круглый разъемный противень № 26 и любой маленький противень, смазанные маргарином.

Последовательные действия:

1. Нагреваем духовку до средней температуры (180 г)
2. Перемешиваем все ингредиенты для теста до получения однородной массы в форме шара. 3 четверти от него выкладываем в круглый противень, разминая рукой, а оставшуюся четверть - в маленький противень.
3. Печем все примерно 20 мин. до золотистого цвета. Остужаем.
4. Начинка: перемешиваем творог с 0,75 стакана сахара и ванилью.
5. Взбиваем сливки с 2 ст. ложки сахара и перемешиваем с творожной смесью.
6. Выкладываем готовую начинку на остуженный корж в круглом противне. Вилкой измельчаем корж в маленьком противне до образования крошек. Насыпаем крошки равномерно на творожную массу.
7. Оставляем в холодильнике на ночь.

Торт «Экзотика»

1 пакет слоеного теста, 2 желтка, 250 г творога, пакетик порошка для ванильного пудинга, 4 стол. ложки меда, 200 мл сливок, 6 г желатина, манго и киви для начинки (можно комбинировать другие фрукты), рубленные фисташки и сахарная пудра для украшения.

Тесто разморозить, разрезать на 2 квадрата, надрезать порционно и выложить на противень. Взбить желтки и смазать кисточкой тесто. Выпекать 15-20 мин. при т. 200 °С до золотистого цвета. Вынуть из духовки и дать остыть на решетке.

Крем: перемешать порошок для ванильного пудинга с творогом и медом, взбить сливки и перемешать их с массой. Замочить желатин в малом количестве воды, распустить на водяной бане, перемешать с творожно-ванильным кремом и поставить в холодильник на 20 минут.

Очистить фрукты, нарезать кубиками. Перемешать с кремом, намазать на первый квадрат из слоеного теста, накрыть вторым и немного прижать.

Посыпать сахарной пудрой и рублеными фисташками.

Настоящий французский эклер

Тесто: 250 мл воды, 50 г сливочного масла, 150 г муки, 4 яйца, щепотка соли, масло для смазки и мука для подпыления. Начинка: 375 мл молока, 30 г порошка для детского питания (мол. смеси), 65 г сахара, 75 г сливочного масла, 200 мл сливок, 100 г шоколада для глазирования, 3 ст. ложки лимонного сока, 1 пакетик ванильного сахара, щепотка соли.

Делаем тесто - воду, масло, соль вскипятить, снять с огня, всыпать муку, размешать. Снова поставить кастрюлю на огонь, непрерывно помешивать до образования тестяного сгустка. Переложить в глубокую посуду и подмешивать взбитые яйца по одному, не прерываясь. Полученным тестом наполнить кондитерский мешок и отдавить на смазанный маслом и посыпанный мукой лист полосы (3 см шириной и 10 см длиной), стараясь располагать их на расстоянии не менее 5 см. Выпекать в уже горячей духовке на средней полке при температуре 220°С 25 минут.

Крем: в 4 ложках молока развести смесь, остальное молоко вскипятить и влить туда распущенную смесь, довести до кипения. Снять с огня, ввести ванильный порошок, лимонный сок, взбить масло и ввести в крем. Сливки взбить миксером и поставить в холодильник. Крем все время перемешивать, не давая покрыться пленкой. Когда он остынет, смешать равномерно с взбитыми сливками. В остывшие эклеры, отрезав кончик, ввести шприцем сливочно-кремовую смесь. Глазурью покрыть сверху. Кстати, начинку в такие эклеры можно разную делать - очень здорово получается с салатом оливье - с курицей, особенно если сам салат только что из холодильника.

Блинбургеры

Французские блинчики

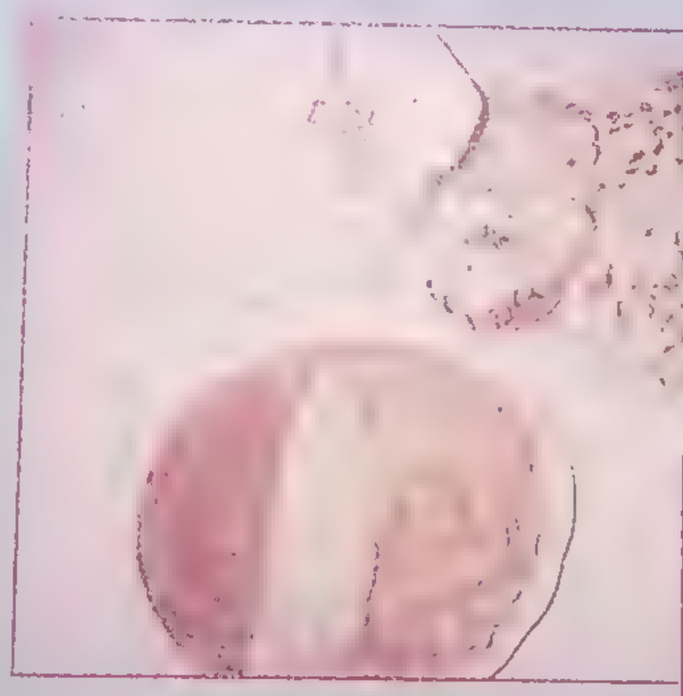
175 г муки, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 ч. ложка ванильной эссенции, 2 взбитых яйца, 1 желток, 300 мл молока, 25 г сливочного масла, растопленного, 2 ст. ложки коньяка.

Для начинки: взбитые сливки, клубничный джем.

Просейте муку в миску и смешайте с сахаром. В центре сделайте углубление и влейте в него взбитые вместе яйца, желток, ванильную эссенцию и приблизительно 50 мл молока. Постепенно добавляйте сахар и молоко. Тщательно взбивайте смесь до получения однородной массы, добавив к смеси масло. При консистенции смесь должна напоминать негустые сливки, без комочков. Закройте миску и охлаждайте примерно 30 минут, чтобы на поверхности теста образовались пузырьки и смесь стала еще более легкой. перед жаркой добавьте коньяк и хорошо перемешайте. Маленькую сковородку прогрейте и смажьте растительным маслом. Пеките, наливая на сковороду около 1 ст. ложки смеси, чтобы смесь равномерно распределялась. Жарьте 1 сторону в течение 1 минуты, затем переверните блинчик и жарьте, пока вторая сторона не подрумянится. Выложите на тарелку. Смажьте клубничным джемом и сливками, сверните блин пополам и подавайте.

Блинчики с грибами

Для блинчиков: 1,5 стакана муки, 2 яйца, 1 ч. ложка сахара, соль на кончике ножа, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 2-3 ст. ложки растительного масла. Для начинки: 100 г сушеных белых или других грибов, 1 ст. ложка зелени укропа или петрушки, соль и перец по вкусу. Для соуса: 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока, 2 ст. ложки томатного пюре. Для жарения: 500 г топленого или оливкового масла.



Испечь блинчики. Отварить грибы, сварить яйца вкрутую.

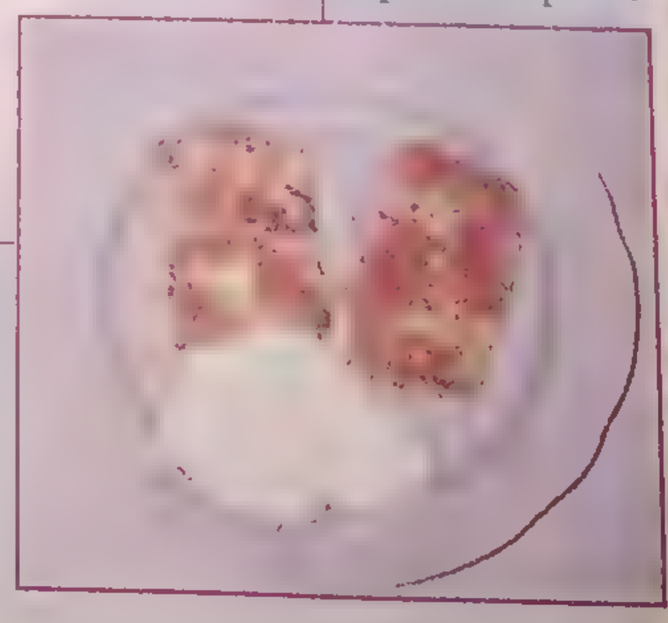
Приготовить соус: муку и сливочное масло растереть на сковороде до однородной массы и при непрерывном помешивании влить стакан горячего молока, посолить, добавить томатное пюре и проварить до загустения, добавить 2 желтка и смешать с сушеными отваренными и нарезанными кубиками грибами и рублеными яйцами. На медленном огне довести начинку до загустения, приправить по вкусу солью, перцем, зеленью укропа и петрушки, охладить.

Завернуть по одной ложке начинки в блинчик конвертом, обжарить в масле, положить на блюдо и горячими подавать к столу как закуску, а также с грибным супом. Вкусны блинчики и с чашкой сладкого крепкого чая.

Несложные блины

2 яйца, 2 ст.л. сахара, пол ч.л. соды, 0,5 л молока, 2 ст. муки, подсолнечное масло.

Берем два яйца и взбалтываем, добавляем ст. ложку сахара (по вкусу), пол ч.л. соды(мешаем), вливаем 0,5 л. молока (мешаем...), и сыпем 2 кружки муки. Все перемешиваем. Должна получиться смесь не густая и не сильно жидкая. Греем сильно сковородку, добавляем капельку масла на сковородку, и примерно столько же в тесто (помешали). Вот сковородка нагрелась, берем поварешку и льем тонким слоем тесто на сковородку.



Если понадобится сырой свекольный сок, то надо свеклу натереть на терке и затем выжать сок через марлю.

В копилку

Торт, запеченный с мороженым

Основа: 1 бисквит, 200 г муки, 200 г сахара, 12 яиц, 200 г крахмала.

Начинка: 300-400 г свежей или свежезамороженной малины, 500 г сливочного мороженого.

Покрытие: 3 белка, 150 г сахара, немного лимонной кислоты или уксуса, 1 ст. ложка рубленых орехов.

Готовый бисквит кладем на подставку из керамики, слегка сбрызгиваем компотом и покрываем ягодами малины, а на них толстый слой мороженого (мороженое должно быть очень твердым). Белки взбиваем, добавляем по капле кислоту, постепенно подсыпаем сахара и доводим до состояния густой пены, покрываем торт и посыпаем сверху толчеными орехами. Ставим торт на 4-5 мин. в верхнюю часть жаркой духовки. Едва торт подрумянится, вынимаем и подаем к столу.

Торт «Куча»

Для теста: 2 яйца, 3/4 стакана сахара, 200 г сметаны, 2 чайные ложки соды (погасить), полтора стакана муки. Все смешать, треть выложить в форму и испечь корж. В оставшееся тесто высыпать столовую ложку какао и испечь второй корж, побольше.

Для крема смешать (не взбивать!) 600 г сметаны и 3/4 стакана сахара.

Белый корж пропитать коньячным или водочным сиропом - четверть стакана того или иного напитка и столовая ложка сахара. Потом положить на корж крем из сметаны - пощедрее. Коричневый корж остудить и разрезать на небольшие квадраты, квадраты окунать по одному в сметанный крем и выкладывать кучкой на белый корж.

Для глазури: 3 ст. ложки какао, 3 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки молока. Все смешать, поставить на огонь, не доводя до кипения, добавить 100 г масла. Вылить глазурь на торт, дать остыть и поставить в холодильник на ночь.

Творожная масса шоколадная

450 г нежирного творога, 6 желтков, 2/3 стакана сахарного песка, 50 г измельченного шоколада, ванилин по вкусу, 1/2 стакана молока или сливок, 150 г сливочного масла.

Желтки яиц растереть с сахарным песком, добавить измельченный на терке шоколад, ванилин по вкусу, развести горячим молоком или сливками и, помешивая, нагреть эту смесь на водяной бане до 75-80°С, после чего охладить.

Взбить размягченное сливочное масло, как для крема, добавить в него, непрерывно перемешивая, небольшими порциями полученную шоколадную массу и протертый нежирный творог, выложить в вазочку и подать на стол. В жирный творог масла не добавлять.

Торт «Дуб»

Тесто: 3 яйца, 3 ст. ложки воды, 125 г сахарного песка, 1/2 чайной ложки натертой на терке лимонной цедры, соль, 75 г муки, 75 г крахмала, 1/5 чайной ложки пищевой соды.

Крем: 70 г сахарного песка, 1/8 литра кофе,3/8 литра молока, 1 ст. ложка какао-порошка, 50 г крахмала.

Яичные желтки растереть со 100 г сахарного песка и солью, постепенно подливая горячую воду до образования пены.

Круто взбить яичный белок, добавив в него оставшийся сахар. Белки и желтки соединить, просеять муку, смешанную с содой, и все осторожно перемешать.

Бисквитную массу выпекать в полукруглой форме. После полного охлаждения бисквит разрезать в горизонтальном направлении на три равные части.

Лепешки промазать приготовленным кремом и сложить друг на друга. Выпуклую поверхность также покрыть слоем крема и провести вилкой продольные полосы, затем нанести крем в виде дубовых листьев.

Приготовление крема: кофе, сахарный песок и 1/4 литра молока довести до кипения. Оставшееся молоко перемешать с какао-порошком, крахмалом и влить в кипящий кофе.

Смесь варить до загустения, не давая ей кипеть. Затем, охладив, подмешать ее ложкой к взбитому до образования пены сливочному масл.у.

Кокосовые трюфели

200 г белой шоколадной глазури (шоколада), 25 г рафинированного кокосового масла, 6 капель ванильного ароматизатора, 100 г кокосовой стружки, кокосовая стружка для посыпки.

Вскипятите в маленькой кастрюле сливки. Нарежьте глазурь и кокосовое масло маленькими кусочками. Снимите кастрюлю с плиты, добавьте глазурь и кокосовое масло и, помешивая, расплавьте их. Подмешайте ванильный ароматизатор. Охлаждайте массу 2,5 часа.

Слегка взбейте кокосовую массу ручным венчиком и подмешайте 100 г кокосовой стружки.

С помощью двух чайных ложек вырезайте из массы маленькие шарики и осторожно обваливайте их в кокосовой стружке, насыпанной на тарелку.

Шарики разложите в разноцветные бумажные манжетки.

Такие конфетки можно преподнести в качестве подарка, уложив их в коробочку, затем целлофановый пакет и обвязав нарядной лентой.

В копилку

Солнечная пицца

Начинка: 1 кг томатов, 2 зубчика чеснока, 1 стручок зеленого или красного перца, 1 луковица, 4 ст. ложки оливкового масла, 150 г маслин, 150 г сыра, тимьян, лавровый лист, соль, перец.

Очистить томаты, освободить от семян стручок перца, то и другое мелко нарезать, покрошить лук и чеснок и все вместе потушить в масле. Потом добавить тимьян, лавровый лист, соль, перец и тушить еще 30 минут.

Тесто раскатать в круглую лепешку, защипать края и уложить изделие на посыпанный мукой противень.

Когда соус загустеет вынуть из него тимьян и лавровый лист и густо смазать соусом верх лепешки, посыпать мелко нарезанным сыром, сверху уложить маслины и выпекать в духовом шкафу 30 минут.

Пицца по-сицилийски

Начинка: 6 сардин в масле, репчатый лук, томатная паста, 3 помидора, 100 г натертого сыра, 50 г оливкового масла.

Тесто выложить на круглый противень, сделать в нем углубление, в которое поместить сардины. Верх смазать томатной пастой, посыпать мелко нарезанным луком, покрыть ломтиками томатов, посолить, посыпать сыром, полить маслом. Выпекать 30 минут.

Начинка из зеленого лука с яйцами

На 400 г зеленого лука - 2 яйца и 1-2 ст. ложки масла.

Очистить и промыть зеленый лук, нарезать (не очень мелко), слегка прожарить в масле, смешать с рублеными яйцами, солью и перцем.

Когда вы приготовили начинку, ее следует хорошо остудить до комнатной температуры.

Раскатываете скалкой пирожок, наполняете, защипываете и укладываете швом вниз на противень. Потом ждете, пока пирожки немного увеличатся в объеме, аккуратно, стараясь не помять, смазываете желтком и отправляете в духовку. Если печете большой пирог, то делите массу теста на две части, одна их которых чуть больше другой. Раскатываете ее, укладываете на противень, кладете начинку, прикрываете другим пластом теста, защипываете, оставляете на некоторое время для подъема, смазываете желтком и печете.

После того как достанете противень из духовки, немедленно накройте готовые изделия влажным полотняным полотенцем, которое вы сначала намочили в холодной воде, а потом тщательно отжали. Минут через пять-шесть полотенце снимите и переложите пирог на доску, покрытую белой чистой бумагой.

Начинка из грибов

На 1 кг свежих или 50 г сушеных грибов - 1 1/2 стакана гречневой крупы или пшена (для каши) или 1 стакан риса, 1-2 головки лука, 1-2 ст. ложки жира.

Очищенные, промытые и ошпаренные в кипятке в течение 5 мин. свежие белые грибы нарезать ломтиками или изрубить не очень мелко и поджарить. Затем прибавить в грибы поджаренный мелко нарезанный репчатый или зеленый лук, 1 ст. ложку муки, перемешать, влить немного молока или бульона, нагреть до кипения, заправить солью и перцем.

Начинку можно сделать и из соленых грибов: промытые грибы нарубить и поджарить, затем прибавить в них поджаренный репчатый или зеленый лук.

Вкусная начинка получается из сушеных грибов: сваренные грибы мелко изрубить, пропустить через мясорубку и слегка поджарить. Затем положить в грибы мелко нарубленный и поджаренный лук, гречневую или пшенную рассыпчатую кашу или отваренный рис, посолить; можно также прибавить немного молотого перца.

Начинка из квашеной капусты

На 1 кг капусты - 2-3 ст. ложки жира, 2-3 головки лука.

Капусту перебрать, отжать сок, а если она очень кислая, промыть в воде, мелко изрубить, сложить в кастрюлю, прибавить жир и, помешивая время от времени, тушить под крышкой до готовности.

Отдельно поджарить в масле мелко нарубленный лук и прибавить его в готовую капусту, посолить и перемешать.

Начинка из моркови

На 1 кг моркови - 2-3 яйца, 2 ст. ложки масла, 1 чайную ложку сахара.

Морковь очистить, вымыть, нарезать мелкими кусочками, сложить в кастрюлю. Влить в нее 1/2 стакана воды, прибавить ложку масла. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить морковь до готовности.

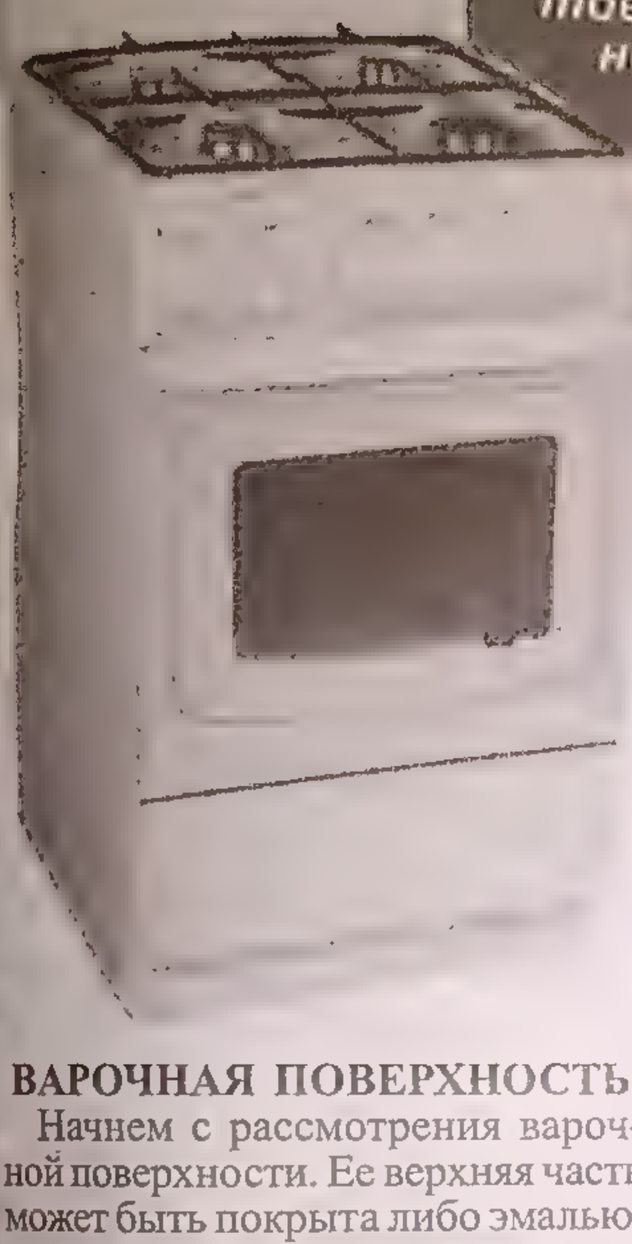
Готовую морковь изрубить, посолить по вкусу, прибавить чайную ложку сахара, масло и перемешать. Затем положить в морковь рубленые крутые яйца и перемешать.

Пицца по-римски

Начинка: 300 г очищенных томатов, 5 тонких ломтиков сыра, филе сельди в масле, растительное масло, орегано, соль.

Тесто разделить на кусочки и сформовать из них шарики, из которых раскатать лепешки. Каждую лепешку смазать маслом, покрыть томатами, нарезанными кружочками, кусочками филе сельди и ломтиками сыра, посыпать орегано. Лепешки уложить на смазанный маслом лист и выпекать 20 минут в жаркой духовке.

Главный инструмент на КУХНЕ



Обычная кухонная электроплита состоит из двух элементов, функционально не зависящих друг от друга - жарочного шкафа и варочной панели.

ВАРОЧНАЯ ПОВЕРХНОСТЬ

Начнем с рассмотрения варочной поверхности. Ее верхняя часть может быть покрыта либо эмалью, либо стеклокерамикой. В чем преимущества стеклокерамики перед эмалированной варочной панелью? Такая поверхность имеет большую теплопроводность по сравнению с эмалированной. Это позволяет проще и точнее управлять температурой и процессом приготовления пищи. Стеклокерамические панели, как правило, имеют электронное управление, и почти все снабжены индикаторами остаточного тепла. Кроме того, на такой абсолютно ровной поверхности кастрюля не может опрокинуться. Ну и, наконец, чистить стеклокерамическую поверхность проще и быстрее. Но за все удобства надо платить. Плиты со стеклокерамической поверхностью стоят, как правило, на $150-200 дороже плит с чугунными конфорками.

КАКИЕ БЫВАЮТ КОНФОРКИ

Электрические плиты, как правило, имеют на рабочей поверхности от 2 до 4 конфорок, различающихся по типу нагревательного элемента, скорости нагрева, диаметру, мощности, форме.

Первое отличие, которое и в прямом, и в переносном смысле бросается в глаза - это размер и форма конфорок. Конфорка большого диаметра особенно пригодится для приготовления варенья, компотов, других заготовок на зиму и т.д., то есть во всех случаях, когда нужно переработать много продуктов и когда используется объемная посуда. В некоторых моделях стеклокерамических плит используются конфорки с изменяющейся геометрией рабочей зоны. Это позволяет пользоваться посудой разной формы (продолговатыми утятницами, специальными сковородками для приготовления рыбы и т.д.). Конфорки с изменяемым диаметром рабочей зоны обеспечивают большую свободу в выборе посуды для приготовления (в зависимости от диаметра посуды можно включить нагрев большой или малой конфорки круглой формы).

ОЧИСТКА ВАРОЧНОЙ ПОВЕРХНОСТИ

Для очистки чугунных конфорок следует применять специальные средства для ухода за чугунными конфорками. Наружные эмалированные поверхности электроплиты следует мыть мыльной водой и протирать мягкой тканью. Запрещается применять моющие и чистящие порошки абразивного действия. Не следует оставлять на эмалированной поверхности кислотосодержащие жидкости (лимонный сок, уксус и т.д.). Вполне можно использовать жидкие моющие средства для мытья посуды, а также гели. Не рекомендуется удалять пятна при помощи ножа и других режущих инструментов, губки из металлической проволоки и т.п. Вы можете повредить эмаль.

ОЧИСТКА ДУХОВКИ

Как правило, в дешевых моделях никаких систем автоматической очистки не предусмотрено. Поэтому после окончания процесса приготовления придется взять в руки тряпку, чистящее средство и потратить немного времени, чтобы привести духовку в порядок. В моделях подороже предусмотрена автоматическая очистка духовки в процессе приготовления пищи или после его окончания.

Первый способ - пиролиз. В этом случае для очистки необходимо нагреть духовой шкаф до 500 градусов. Все остатки пищи при этом в нем сгорают. Потом достаточно лишь протереть внутреннюю поверхность духового шкафа мокрой тряпочкой. Есть, однако, у пиролитической очистки существенный недостаток. Во время нагрева распространяется достаточно сильный запах, поэтому лучше проводить очистку при включенной вытяжке.

ЗАЩИТА ОТ СЛУЧАЙНОСТЕЙ

Одним из самых распространенных способов защиты от случайного включения являются утапливаемые в панель управления ручки. Поскольку поворачивать можно лишь выдвинутые ручки, то Вы без труда определите, выключена ли духовка или какая-либо из конфорок.

Другой способ защиты - блокировка функций духовки. Осуществляется она с помощью специальной клавиши.

В некоторых моделях предусмотрено автоматическое отключение конфорок и духовки через определенное время, если Вы забыли это сделать сами.

Зелень надо для сохранения ее цвета опускать в соленый кипяток с прибавлением чуть-чуть соды и варить в эмалированной закрытой кастрюльке.

АНЕКДОТЫ

☺ ☺ ☺

Клиент парикмахеру:

- Почему ваша собака смотрит на меня с такой жадностью?

- Видите ли, время от времени на пол падают уши. Она их просто обожает.

☺ ☺ ☺

С деньгами не шутят. Без них - тем более.

☺ ☺ ☺

- Странно! Как только я вас приглашаю на танец, музыка начинает мне казаться намного короче.

- Естественно, оркестром-то руководит мой муж!

☺ ☺ ☺

В Китае выведен на орбиту искусственный спутник Земли с человеком на борту. Человек попал на борт случайно.

☺ ☺ ☺

Едет Новый Русский на 600-м «мерсе». Видит двое таких же «новых» под руки третьего ведут. Спрашивает:

- Что случилось, пацаны? Помочь чем?

- Да ничего братишка не случилось, вот у братка такой же 600-й сломался, так теперь ходить учим.

☺ ☺ ☺

В поезде.

- Проводник, почему у вас такой чай светлый?

- Успокойтесь, белье будет темное!

☺ ☺ ☺

Человек-паук никого не боится.

Кроме человека-тапка...

☺ ☺ ☺

Выходят мужики из лесу, смотрят, дед на пеньке сидит. Они к нему:

- Дедушка, а как пройти в деревню?

- Идите прямо, там будет конопляное поле, сразу за ним - говорящая река...

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

Семейный ЛЕКАРЬ

В свежем номере «Семейного лекаря» вы сможете прочитать следующее материалы:

«Лекари родного леса», как только прочтете, отправляйтесь в лес и набирайте самые разнообразные снадобья, которые помогут вам в трудную минуту.

Обратим внимание на постоянно достающую вас мигрень, ее необходимо лечить, именно этим в этом номере мы и займемся.

Головная боль и геморрой почему-то в наше время являются синонимами, а раз так, следом за мигренью будем лечить геморрой.

И, наверняка, дачные заботы согнули вам спины и от болей некуда деться. Избавиться от этой и других дачных напастей вы сможете, прочитав материалы на 9 и 19 полосах.

родная Усадьба

Из всех овощей, которые необходимы в русской кухне, пожалуй, труднее всего вырастить картофель. В свежем выпуске «Родной усадьбы» делится своим опытом наш читатель, который и с двух соток может собрать богатый урожай.

Под теплыми лучами майского солнца сад оживает, наступает пора цветения - ответственный период для плодовых культур. В эту пору возможны поздние весенние заморозки (утренники).

Но как же от них защититься? Об этом читайте в «Усадьбе».

Также мы расскажем вам, как вырастить на своем огороде тыквы-гиганты, «соорудить» специальные компостники, для того, чтобы повысить урожай, научить разговаривать попугая, выбирать малярные валики и правильно организовать домашний цветник, справиться с малинным жуком и привить садовые деревья и кустарники.

АКРИЛАМИД: с чем его едят?

Поход в кино или просто домашний просмотр любимых кинолент у многих из нас сопровождается пакетиком любимых чипсов или поп-корна. Оказывается, уплетая под звук свистящих рядом пуль или заедая очередные переживания любимой героини, мы и не догадываемся, что наносим вред своему здоровью.

В этих продукт[illegible]жится акриламид [illegible]денный [illegible]родное [illegible]чению рак [illegible]данные о том [illegible]под [illegible]пищи, [illegible]его как «во[illegible]рогон для [illegible]

Что же [illegible]первых, [illegible]вать. Во[illegible]взять себя [illegible]поддавать[illegible]защитить[illegible]ствия [illegible]ного вещества и[illegible]еду такими спо[illegible]которые образуются [illegible]Мясные [illegible]печенье. То есть [illegible]ление пушечных ядер. Доказано, что сырые, запеченные и тушеные овощи значительно полезнее и безопаснее жареных.

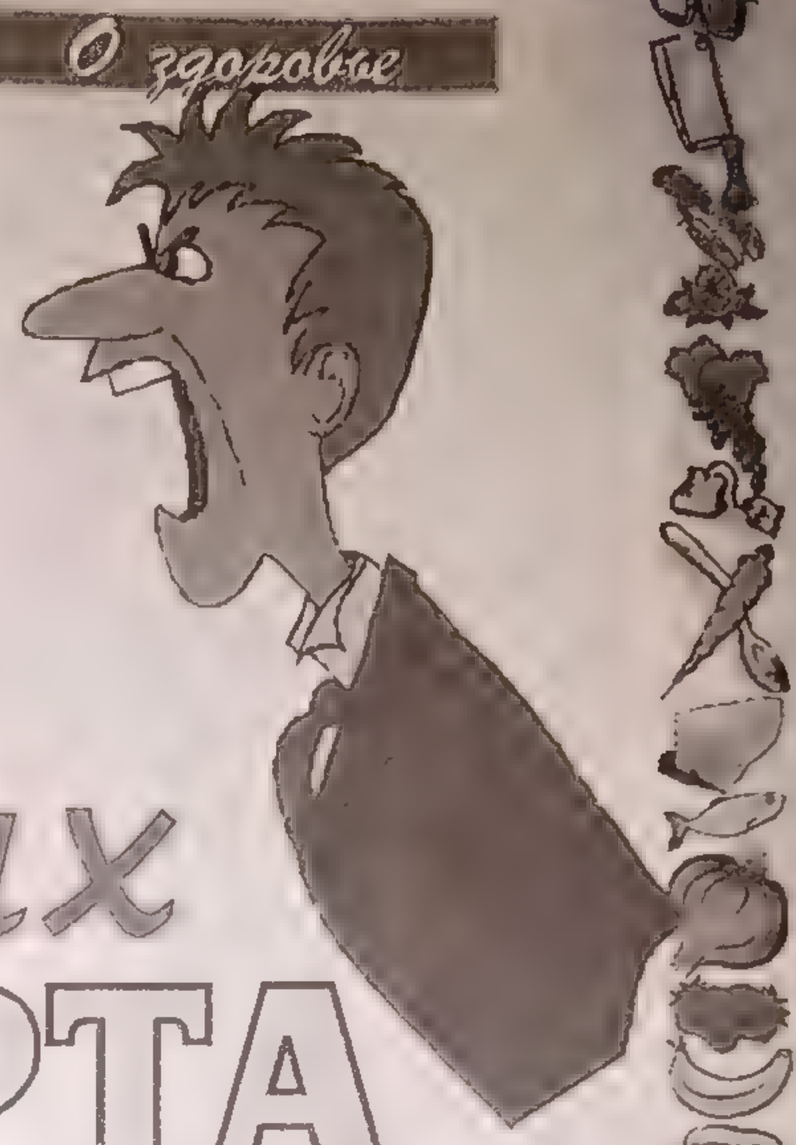
Делая покупки в магазине, например, покупая мюсли, отдайте предпочтение тем, в которых нет сахара и обжаренных компонентов.

При выпечке торта не запекайте песочный корж до темно-коричневого цвета, оставьте его золотистым.

И, конечно же, постарайтесь поменьше употреблять всяких чипсов, картошки фри и так далее. И помните - все в наших руках!

Роль запахов в нашей жизни переоценить трудно. Многие симпатии и антипатии возникают под влиянием запаха, хотя часто мы даже не задумываемся об этом. Запах же изо рта может испортить человеку жизнь: его не примут на работу, с ним не захотят продолжить знакомство, коллеги при беседе будут стараться отвернуться или отодвинуться подальше.

О здоровье



Запах изо РТА

Как правило, сам обладатель дурного запаха изо рта его не чувствует, он к нему давно привык подобно тому, как «светская львица» не ощущает духов, которыми она облита с ног до головы.

Дурной запах изо рта - это сигнал тревоги - что-то в организме не в порядке. Причиной дурного запаха может быть и заболевание желудка, и патология ЛОР-органов. Однако, прежде всего, стоит обратиться к стоматологу. Как правило, запах изо рта сопровождает заболевания десен, наличие зубных отложений, межзубных карманов. Зубы, пораженные кариесом, тоже могут вызвать запах изо рта.

В практике часто бывают случаи, когда одного только удаления зубных камней достаточно, чтобы дурной запах изо рта исчез. Дело в том, что зубной камень пропитан патогенными микроорганизмами, которые вызывают не только воспаление тканей десны, но и пахнут весьма неприятно.

В тех случаях, когда запах связан с заболеваниями твердых тканей зубов или тканей десны, все решается достаточно просто - надо провести санацию, то есть полное оздоровление полости рта, и проблема будет решена. Нужно лишь желание и терпение пàциента. Однако бывают ситуации, когда дурной запах изо рта имеет более сложную причину. Например, при некоторых заболеваниях слюнных желез в полость рта не поступает необходимого количества слюны, или слюна слишком вязкая. Это приводит к нарушению процессов самоочищаемости полости рта, что и сопровождается дурным запахом. «Дурно пахнут» и многие болезни слизистой. В этих случаях конкретные рекомендации даст только врач. Народная медицина советует при нарушениях слюноотделения есть по утрам геркулесовую кашу - вроде бы геркулес способствует увеличению количества выделяемой слюны.

Вряд ли стоит говорить о том, как важна правильная гигиена полости рта, когда регулярно используется зубная нить и непотертая зубная щетка. Поверьте, та свежесть, которая появляется после чистки зубов, во много раз превосходит ощущение свежести, когда вместо зубной щетки вы запускаете в рот пару подушечек мятной жвачки. Если у вас пахнет изо рта - обратитесь к специалистам (в первую очередь - к стоматологу), определите причину и устраните ее. Тогда вам не придётся перебивать дурной запах, «накачивая» жевательные мышцы в стиле бицепсов Шварценеггера.

Ирина Макеева

Ягоды и фрукты с твердой кожицей (крыжовник и сливы), лучше наколоть острой палочкой, тогда при варке они будут лучше впитывать сироп.

Православная страница

ПОСТНЫЕ БЛЮДА

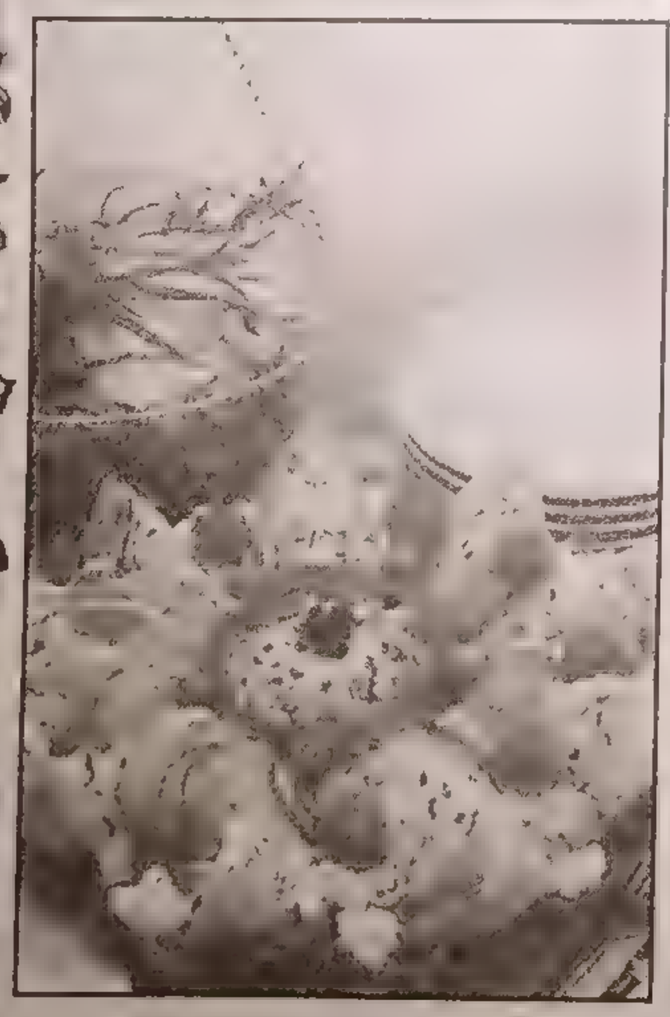
без масла

ПЕТРОВ ПОСТ:
с 7 июня до 11 июля

Продолжительность Петрова поста различна от того, как рано или поздно бывает Пасха. Он всегда начинается после недели Пятидесятницы (с окончания триоди) и продолжается до 28 июня, если праздник святых апостолов Петра и Павла будет не в среду и не в пятницу. Разрешение поста приходится на праздник апостолов Петра и Павла (12 июля). По продолжительности бывает от недели и одного дня, до шести недель.

Во все дни этого поста, кроме среды и пятницы, разрешается растительное масло.

Рыба разрешается для вкушения по субботам и воскресеньям, а за исключением и четверга - если случится святый Рождество или Богоявление (если такой праздник случится в понедельник, среду или пятницу - разрешается растительное масло) - так говорит Церковный Устав. Петров пост менее строг, чем Великий.



СУП ФАСОЛЕВЫЙ

В холодную воду опустить заранее замоченную фасоль, довести до кипения, варить около 20 минут. Добавить нарезанный картофель, морковь, лук. Когда овощи сварятся, засыпать вермишель (прежде подсушенную на сковороде). Варить еще 5 минут. Добавить томатный сок, соль, зелень, в конце варки ввести чеснок.

2,5 л воды, 1 ст. фасоли, 3 клубня картофеля, горсть вермишели, 1 ст. томатного сока, 1 луковица, 1 морковь, зелень, соль.

РАССОЛЬНИК

Клубень картофеля тщательно отмыть, вырезать глазки, нарезать кубиками и бросить в кастрюлю с кипятком. Морковь и петрушку нашинковать и положить в кастрюлю, вслед за ними и репу, нашинкованную соломкой. Зелень лука-порея мелко нарезать и положить в рассольник. Белый стержень порея нарезать очень тонкими колечками и тоже положить в суп. Огурцы очистить от кожуры и разрезать вдоль на четыре части. Молодые семечки можно оставить, старые непременно удалить. Мелко нашинковать огурцы и положить в рассольник. Кастрюлю снять с огня, добавить мелко нарезанную зелень и дать настоятся под крышкой.

3-4 соленых огурца, картофелина, 1 морковка, 1 репа, 0,5 стакана риса, корень петрушки, 2 луковицы, лук-порей, 3 лавровых листа, пучок укропа, пучок петрушки.

ЗАКУСКА ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ

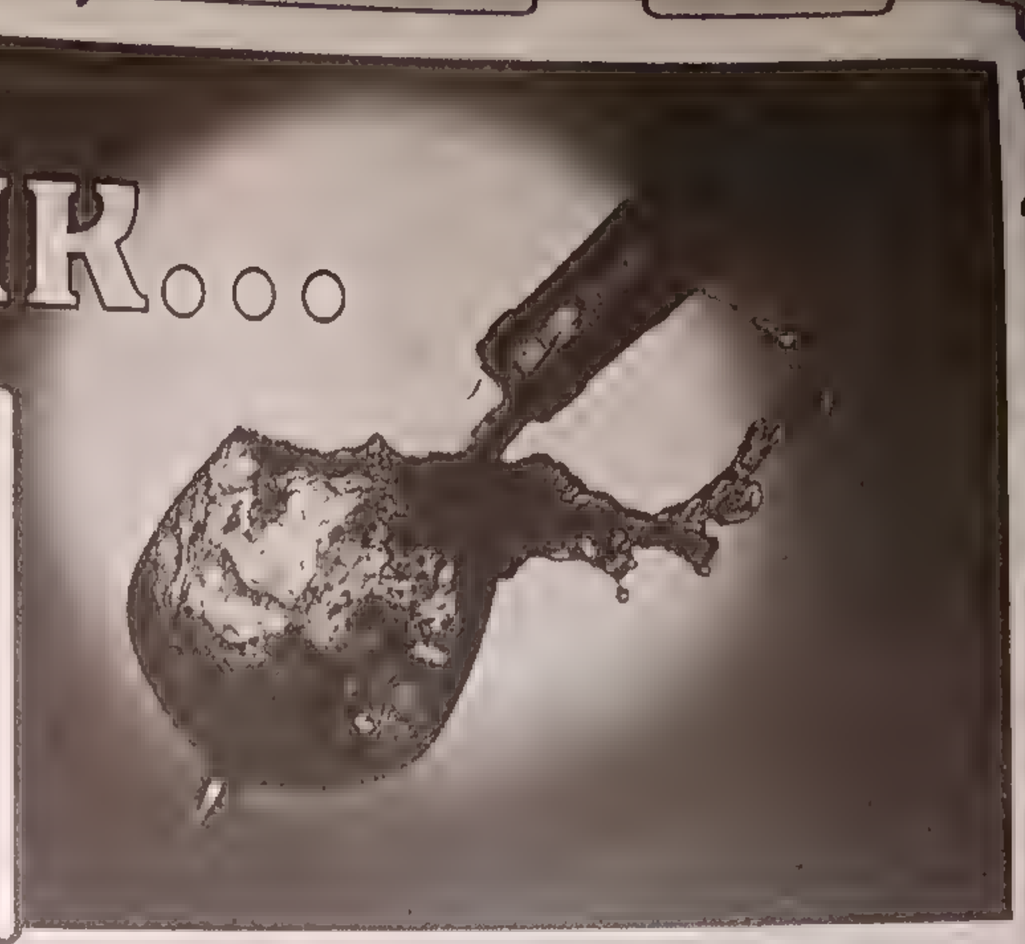
Капусту очистить, разобрать на листья, срезать с них утолщенные прожилки и опустить в кипящую воду на 2-3 мин., после чего вынуть и ополоснуть холодной водой. Морковь натереть на терке с крупными отверстиями и, смешав с измельченным чесноком, завернуть в капустные листья рулетиком. Уложить их плотно рядами в посуду, залить процеженной кипящей заливкой так, чтобы покрыло, положить сверху деревянный кружок или тарелку с гнетом и поставить в холодильник на 2 дня.

1 небольшой кочан капусты, 5-7 средних морковок, 2-3 зубчика чеснока. Для заливки: на 1 л. воды - 1 ст. ложка соли.

Чтобы ягоды в варенье сохранили форму и природный аромат, нужно вымытые и очищенные ягоды на 3-4 часа залить горячим ягодным сиропом и только потом начинайте варить.

Напитки

Арманьяк...



Какие только версии не выдвигались по поводу названия этого напитка! От имени одного из персонажей романов Дюма-отца о мушкетерах до сокращенного названия армянского коньяка. Арманьяк действительно «родился» в Гаскони, родине Д`Артаньяна, и так же, как и армянский коньяк, является виноградным бренди. Однако его название не имеет ничего общего ни с Арменией, ни со знаменитыми романами Александра Дюма.

ГАСКОНСКОЕ БРЕНДИ

Чтобы называться арманьяком, напиток должен быть сделан из винограда, выращенного в провинции Арманьяк, которая находится в Гаскони на юге Франции.

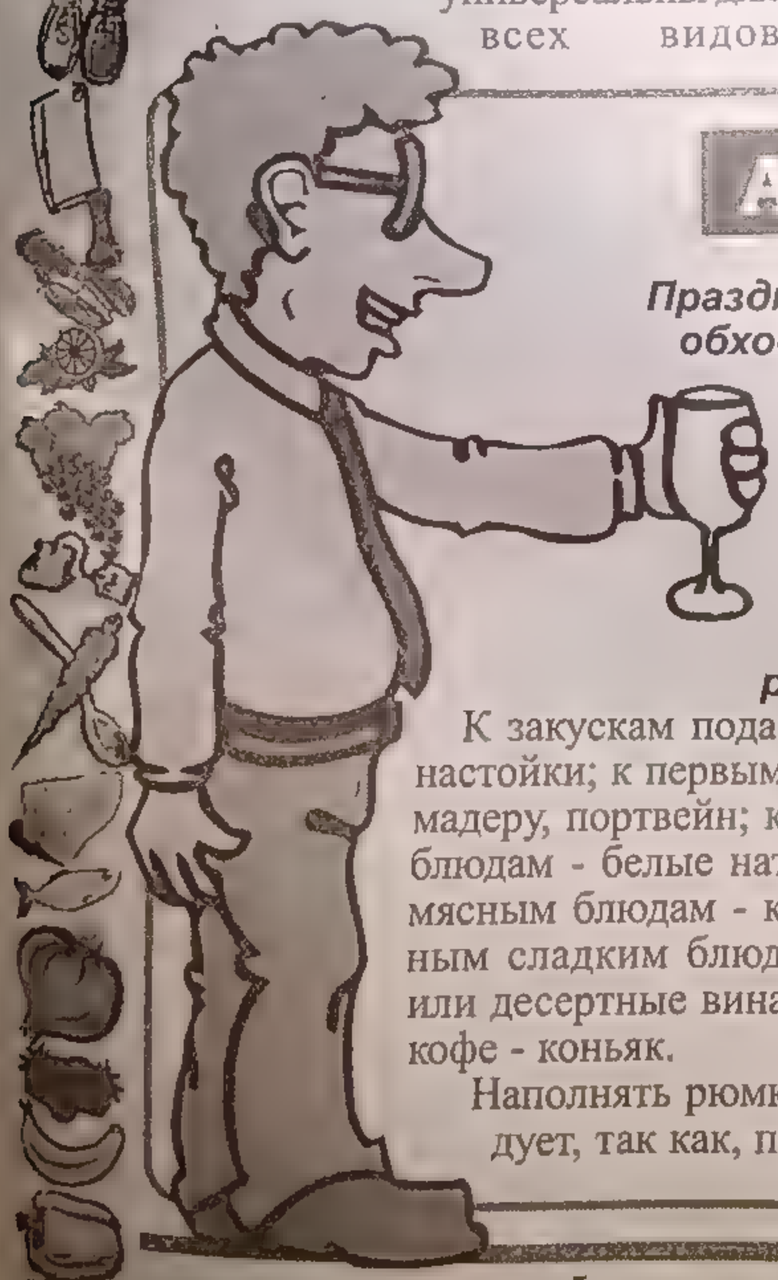
Все арманьяки можно разделить на два класса: винтажные, то есть не разбавленные и не смешанные, урожая одного года (на их этикетке указан год урожая), и арманьяки, полученные в результате купажирования, смешивания нескольких спиртов.

КАК ПИТЬ?

Так же, как и коньяк, правила универсальны для всех видов бренди. Для этого подойдут коньячные бокалы, хотя существуют и специальные, для арманьяка. Налейте напиток в бокал, слегка погрейте в руках, затем вдохните его аромат, и Вы уловите тонкий запах персика и чернослива, ванили и цветов, а также легкий оттенок портвейна, присущим арманьякам с большим сроком выдержки. Напиток можно смешивать с апельсиновым или лимонным соком, и он не потеряет своей прелести. Фруктовые десерты и шоколад? Тоже неплохо!

Вы можете угостить своих друзей коктейлем «Гасконский». Смешайте арманьяк (лучше молодой с небольшим сроком выдержки или не выдержанный) с виноградным соком в пропорции 1:2 до крепости 16-17%. (Кстати, в Гаскони он готовится на основе как белого, так и красного виноградного сока). Подавайте коктейль «Гасконский» хорошо охлажденным к фруктам, сырам или десертам.

Откройте бутылку арманьяка за полчаса до употребления и не закрывайте до конца застолья. Аромат напитка мушкетеров будет сопровождать Вашу трапезу и наверняка подскажет, почему французы говорят: «Коньяк мы подарили всему миру, а арманьяк оставили себе».



АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Праздничный стол не обходится без вина, водки, коньяка и т. д. К разным блюдам по вкусовому сочетанию рекомендуется подавать разные напитки.

К закускам подают водку, горькие настойки; к первым блюдам (супам) - мадеру, портвейн; к рыбным горячим блюдам - белые натуральные вина; к мясным блюдам - красные, к десертным сладким блюдам - шампанское или десертные вина; к чаю - ликер, к кофе - коньяк.

Наполнять рюмку доверху не следует, так как, поднимая ее и поднося ко рту, можно расплескать вино.

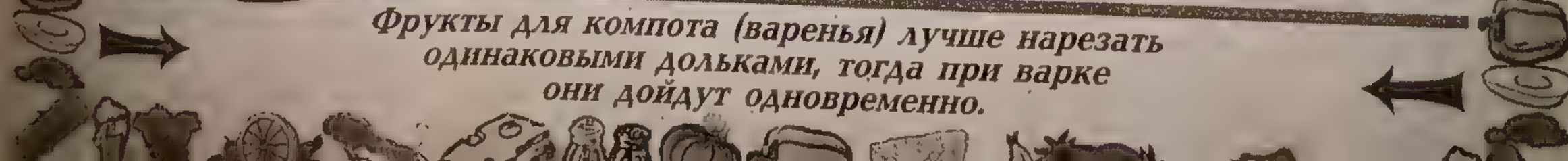
Каждый наливает вино себе в рюмку, предварительно предложив его даме справа, столько, сколько он может и хочет выпить.

При чоканье с женщиной или пожилым мужчиной более молодой должен держать свой бокал чуть ниже их бокалов, подчеркивая тем самым свое почтение и уважение.

Впрочем, обычай чокаться, хотя и давний и достаточно красивый, а подчас и значительный, не всегда удобен, особенно в больших компаниях. В самом деле, вряд ли так уж необходимо тянуться через весь стол или через голову соседа, чтобы чокнуться и выразить уважение одному, но досадить при этом другому.

Вот почему и у нас все чаще следуют традиции, принятой во многих странах, то есть поприветствовать друг друга и выпить за здоровье, не чокаясь. Провозглашают тосты и чокаются только в особо торжественных случаях.

Фрукты для компота (варенья) лучше нарезать одинаковыми дольками, тогда при варке они дойдут одновременно.



ПРАВИЛА хорошего моветона

Психологи категорически запрещают нам соединять свою судьбу с человеком, который некрасиво (для нас) ест. Хотя, с другой стороны, привыкнуть можно ко всему.

ОТГРЕБНАЯ ПОЧИКА

[illegible] рийная кожа, лук [illegible] утодный продукт [illegible] отгребанию [illegible]

МЕЛКАЯ ПОЧИКА

[illegible]

НЕВЕЛИЧКА

[illegible]

КАПРИЗУЛЬКА

[illegible] продуктов, и [illegible] нет никакой возможности

СВИНТУС

Как и следует из названия, он чавкает, нагнувшись над тарелкой. Многие чавкают из странного соображения, что им так «вкусно». Малоэстетичная и вредная привычка - свинтус заглатывает воздух, который потом надо как-то выпускать.

БРЕЗГУНЯ

Он съедает вначале самое вкусненькое, а только потом - что попроще. При этом жутко страдает, что остальные к вкусненькому только-только приступают. Брезгуне удается не пересидеть, но часто за счет нервов хозяйки.

Психолог Ольга Павлова

Правильное питание

Полезные ПРОДУКТЫ

Молоко, сливки, мед, сахар, шоколад - мы привыкли использовать эти продукты в кондитерском деле. Но, поверьте, мед и молоко, шоколад и даже сахарный песок годятся не только для бисквитов и коврижек, кремов и глазури - они способны сделать вашу кожу гладкой, упругой и нежной одновременно. И без всяких побочных эффектов - лишнего веса и раздавшейся талии...

Кожа как бархат

Пищевая ценность молока и молочных продуктов бесспорна. Для человека они - источник ценного животного белка, легкоусвояемого жира, почти всех витаминов (особенно B, A и D), минеральных веществ - кальция и фосфора. Есть в молоке еще ферменты, гормоны, антитела, антибиотики и другие биологически активные вещества. Так что организму от него - одна польза, даже если использовать молоко наружно.

Ванна Клеопатры: смешайте 1 л теплого молока и 1 чашку слегка подогретого меда и добавьте в ванну с теплой водой. Ваша кожа после такой процедуры станет нежной и бархатистой.

Мед - продукт универсальный

Медовая вода: 1 ст. ложку меда размешайте в 2 стаканах теплой воды и ополаскивайте ею лицо в течение 5-7 минут, затем сполосните прохладной водой без мыла. Это - вечерняя процедура. Помогает при смешанной коже, склонной к воспалениям и высыпаниям.

Маска от морщин: 1 яичный желток разотрите с 1/2 ч. ложки меда и 1 ч. ложкой глицерина. Нанесите на лицо и шею на 20 минут, смойте водой и наложите крем, которым вы обычно пользуетесь.

Сахар - энергия и гладкая кожа

Какими только «нехорошими» словами не называют этот продукт - «отрава», «белая смерть». И во всем этом известная доля истины, увы, есть. Но поскольку сахар - источник энергии, легко утилизируемой организмом, даже небольшое его количество способно быстро восстановить силы. Сладкий пилинг для кожи: смешайте 5 ст. ложек сахарного песка с одним пакетиком взбитых сливок и сразу же нанесите на кожу. Слегка вмассируйте и смойте теплой водой.

Вылущенный свежий горошек никогда не надо варить с другими овощами, а отдельно, подливая отвар его по вкусу.

Детская страничка

Что будем КУШАТЬ?

Дети до пяти лет особенны во многих отношениях. Их организм проходит периоды ускоренного роста и бурного развития: например, малыш в течение первого года подрастает на 25 см и, как правило, вдвое прибавляет в весе к шести месяцам. Процесс бурного роста и развития детского организма продолжается и позднее, при условии, что он получает всю необходимую ему энергию (калории) и питательные вещества.

В настоящее время наука располагает рядом доказательств тому, что здоровое питание на раннем этапе развития детского организма может уберечь его от многих болезней современного взрослого мира. В связи с этим весьма важно уже в самом раннем детстве выработать у ребенка привычку правильно питаться.

Большинство из нас имеют определенные представления о взаимосвязи питания и здоровья у взрослых людей. Мы знаем, например, что повышенное потребление жиров ведет к сердечно-сосудистым заболеваниям. А как же быть с детьми? Необходимо ли ограничивать потребление ребенком жиров уже в самом раннем возрасте? Что означает здоровое питание для детей до пяти лет? Оно означает, что рацион питания Вашего ребенка должен быть сбалансирован и включать все питательные вещества, необходимые детскому организму.

Подобный рацион включает:

- Продукты с высоким содержанием углеводов, такие как хлебобулочные и макаронные изделия, рис и крупы, а также картофель;
- Фрукты и овощи, содержащие витамины и минеральные вещества;
- Продукты с высоким содержанием протеина, необходимые для нормального развития и роста, такие как мясо, рыба, яйца, фасоль и бобы;
- Молоко и молочные продукты, необходимые для укрепления зубов и костей;

Рацион питания с пониженным содержанием жиров, не подходит для детей, так как они могут недополучить калории, необходимые для развития их организма, особенно в возрасте до двух лет. В течение этого возрастного периода включайте в рацион питания ребенка молочные продукты, богатые жиром.

Распространено мнение, что мед является более «здоровым» продуктом, чем сахар; это объясняется тем, что мед слаще сахара и при приготовлении пищи используется в меньших количествах. Тем не менее мед столь же вреден для зубов, как и сахар. Кроме того, есть еще одна причина, по которой не следует давать его малышам в возрасте до 1 года.

Эксперты рекомендуют воздержаться а от употребления меда детьми в возрасте до 12 месяцев из-за возможного риска бактериальной инфекции. Мед может содержать споры бактерий, которые не погибают в процессе переработки. Они безопасны для детей старшего возраста и взрослых, однако для детей младшего возраста, кишечник которых еще не развит в достаточной степени, представляют определенную угрозу.

Потребление хлористого натрия (поваренной соли) в небольших количествах является необходимым для здоровья как ребенка, так и взрослого человека. Однако дети неспособны справиться с избытком соли, так как их почки еще не развиты, поэтому ее потребление должно быть ограничено.

Начиная с шести месяцев ребенку можно давать бутерброды из хлеба или тостов с небольшим количеством экстракта дрожжей, богатых витамином В.

Витамины и минеральные вещества необходимы в небольших количествах и должны присутствовать в ежедневном рационе питания. В возрасте от 6 до 12 месяцев и от 1 до 3 лет у ребенка возникает потребность в некоторых минеральных веществах, особенно в железе, поэтому необходимо включать в рацион продукты, богатые этим элементом.

***Варенье можно считать готовым
если пленки собираются в центре,
а капля сиропа на тарелке не расползается.***

РАМКА ДЛЯ ФОТОГРАФИИ

У меня имеется фотоаппарат «Полароид» и я уже давно им пользуюсь, после съемок остаются использованные кассеты. Раньше я их выбрасывал, но потом обнаружил, что они великолепно подходят в качестве рамок под эти же полароидные фотографии - рекомендую к использованию. На усмотрение, можно также выбросить оттуда батарейку и утяжелить основание любым доступным способом.

Николай Громов,
г. Пенза

КАК УСТРАНИТЬ ЗАЕДАНИЕ СТЕКОЛ ШКАФОВ

Бывает, что стекла в серванте или книжном шкафу плохо перемещаются. Сняв с нижнюю кромку стекол наждачным кругом и они будут двигаться значительно легче.

Вячеслав Молотков,
г. Рязань

КАК БОРОТЬСЯ С МУРАВЬЯМИ В ДОМЕ

Муравьи обычно ходят по своим дорожкам. Особенно важно найти вход этой дорожки в квартиру. Мне лично помог совет «Машенька». Обработала всю дорожку, и особенно место входа. Еще от муравьев помогла избавиться ловушка для муравьев. Такая зеленая коробочка с какой-то тягучей жидкостью внутри (на смолу похожа). Единственный недостаток - это то, что эта коробочка на стенки не крепится - ее можно только положить. Но от муравьев каким-то образом избавляет. Еще избавиться издолго от муравьев мне помогло отечественное средство от муравьев, блох, тараканов.

Эльвира Джаббарова,
Татарстан

Советы хозяйкам

Мой дом - мой офис

Вот несколько элементов интерьера, которые могут оживить Ваш рабочий уголок:

1. Стена, находящаяся позади компьютера. Ее насыщенный цвет немного разбавит атмосферу «загруженности работой» (в частности, оранжевый цвет благотворно влияет на рабочий тонус, т.е. повышает Вашу производительность). Но не переборщите с цветом - лучше использовать необычное, но приятное для глаза оформление стены, чтобы время от времени отдыхать, глядя на нее. Здесь может быть фотография, с которой связаны приятные воспоминания, оригинальный светильник или просто несколько комнатных растений в одинаковых горшках в настенных кашпо, которые не только радуют глаз, но и благоприятно влияют на воздух в помещении. Психологи подтверждают, что использование любого из этих способов декорирования задней стены повышает качество работы.

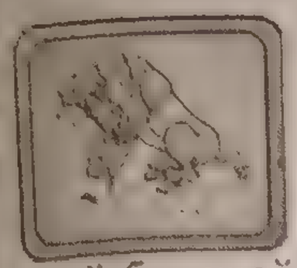
2. Сам компьютер. Как ни странно, но ведь большая часть нашего времени уходит на созерцание экрана, но взгляд постоянно отвлекается на всевозможные бумажки, записочки и т.п. с нужной и ненужной информацией. В отличие от благоприятного воздействия задней стены, эти листочки только рассеивают Ваше внимание и мешают работе. Поэтому один из главных элементов рабочего стола - это систематизированный порядок на нем.

3. Кресло или стул, на котором Вы сидите. Насколько он удобен, Вы можете проверить прямо в магазине, чтобы потом не пришлось жалеть о покупке. Этот элемент обстановки также очень важен: представьте, что сидя в уединении за любимым рабочим столом в, казалось бы, идеальной обстановке, Вы все-таки чувствуете дискомфорт. Причина - неудобное сидение. Поэтому не торопитесь с покупкой стула: решите, какая модель подойдет именно Вам.

4. А как же стол? Здесь важна не только его прочность и основательность, но и цвет. Он не должен быть яркого цвета, а также черным или белым. Подойдут успокаивающие оттенки коричневого, темно-синий, серо-зеленый.

Черную смородину нужно предварительно бланшировать 2-3 минуты в кипящей воде, тогда она будет не такой сухой в варенье.

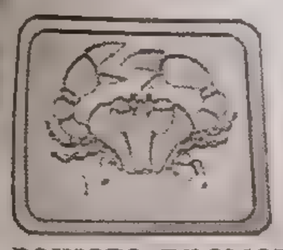
Кулинарный гороскоп



На этой неделе вам будет важно уметь налаживать контакты и взаимоотношения с людьми, и постарайтесь быть дисциплинированным и не пропускать ответственных мероприятий без крайне уважительной причины. В понедельник возможно повышение агрессивности, вместить ее поможет спорт или долгое общение с водой. В среду или четверг могут поступить предложения, связанные с дополнительным заработком.

На этой неделе, поддерживая отношения с коллегами по работе, не будьте с ними слишком откровенны. В середине недели возможна командировка, результаты которой положительно отразятся на вашем служебном продвижении. В среду утром хорошо составлять планы на ближайшее будущее, а, начиная со следующего дня, воплощать их в жизнь.

Вы двигаетесь вверх, но, возможно, немного слишком быстро. От начальства может поступить заманчивое предложение, задумайтесь, стоит ли соглашаться на предложенное повышение, так как положение ваше может оказаться двойственным. В понедельник, при необходимости стоит рассчитывать на дружескую помощь. Вторая половина недели может заставить вас напрячься и придумать, какие действия лучше предпринять.



На этой неделе вам представится возможность обрести влиятельных знакомых, способных внести приятные перемены в вашу жизнь. Работа может поглотить большую часть вашего времени и внимания. В понедельник вам просто необходимо действовать активно, иначе разовьется мнительность. Не спешите предлагать новую идею начальству.

Наступает благоприятный период для творчества и новаторских идей. Понедельник удачен для начала важных фундаментальных и добрых дел, хорошо в этот день затевать ремонт в доме. Вторник - неблагоприятный период для решения любых проблем, не стоит идти на принцип и подавлять партнеров. В среду желательно заняться построением планов на ближайшее будущее.

На этой неделе стоит трижды подумать, чему именно посвятить свое время. На все, что требует вашего внимания, его явно не хватит, так что чем-то придется жертвовать. Хорошо бы не близкими. Особенно неудачным будет выбор общения с друзьями в ущерб семье. В понедельник вы можете приятно удивить начальство простым решением сложного вопроса.

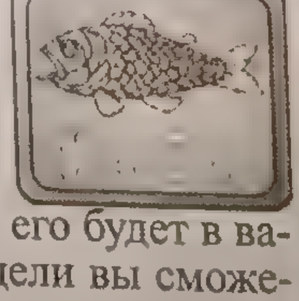
На этой неделе сначала думайте, а потом действуйте. Распланировав основную нагрузку на будничные дни, вы успешно справитесь со всеми обязательствами. В понедельник не стоит высказывать свое мнение в резкой форме, последствия могут быть непредсказуемыми и могут даже повлечь снижение вашего благосостояния. Во вторник не планируйте ничего серьезного.

Возможно, пора разгрузить свои плечи от чужих проблем. Тут же появится время заняться своими собственными. Осмотрите свое жилище на предмет оставленных кем-то вещей, все, что только можно, должно как можно быстрее вернуться к их прежним хозяевам. Во вторник лучше не попадайтесь на глаза начальству. В выходные дни самое время собрать гостей и удивить их кулинарными шедеврами.

На этой неделе вам будет благоволить удача, но лишь в отдельные часы, которые придется ловить. В остальное время вполне возможны и не совсем приятные сюрпризы. В понедельник планируйте только те мероприятия, которые не потребуют от вас мгновенного решения. Во вторник возможны семейные неурядицы. Вторая половина недели - отличное время, чтобы обсудить дела с теми, от кого они зависят.

На этой неделе, возможно, вас может посетить острое желание привести в порядок свой внешний вид. В понедельник хорошо приобретать деловую одежду и любые вещи для работы. В этот день вы можете получить неоценимую услугу со стороны покровителя. В среду постарайтесь держать свои деловые бумаги подальше от любопытных взглядов.

На этой неделе вы будете склонны стараться угодить всем сразу. Стремление сделать так, чтобы всем было хорошо, похвально, но нереализуемо, чьими-то интересами все же придется пожертвовать, и хорошо бы, чтобы не вашими собственными. Во вторник не стоит соглашаться на заманчивые предложения. В среду можно смело выступать с новыми идеями.



На этой неделе скажите решительное «нет» лени, используйте всякую возможность пустить в ход свои знания и навыки. Во вторник досадное недоразумение грозит перейти в конфликт, но предотвратить его будет в ваших силах. Во второй половине недели вы сможете добиться всего, чего пожелаете, за счет приветливости и тактичности.

Электронные письма можете направлять по адресу: moja-kuhnya@bk.ru

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, комн. 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5.
Подписной индекс: 15955
Тел.: (8342) 24-27-49, 24-81-90
E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ГУП ИПК «Ульяновский дом печати», г.Ульяновск, ул.Гончарова, 12.
В газете использованы материалы поисковых систем Интернета.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Заказ 1482 **Тираж** 26000
Дата выпуска номера 7.06.2004 г. *Цена свободная*
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-15859
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс". **Тел.:** (8-834) 24-45-46

09/06. Вале.

Сканворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»

ПЛЯЖНОЕ МЕНЮ С.8

Моя кухня

№23 (115)

Обед из клубники

с.16

Выпекаем свой хлеб!

с.20

Какая соковыжималка лучше?

с.23

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

с.17

Оксана Федорова: «Банановый пирог»

Гороскоп, сканворд, анекдоты

Читайте в номере:

ЗАКУСКИ

Яйца в колбасном фарше с.11
Томатный мусс с сыром с.12
Салат с рисом с.12
Салат из петрушки с.14
Сельдь маринованная с.15
Острая рыба с.15
Салат гороховый с яблоками с.18
Салат из перца с яблоками с.18
Салат из цветной капусты с.18
Фруктовый салат с киви с.18
Салат из лука с яблоками с.18
Салат из мандаринов с.18
Фаршированные грибами помидоры с.26

НА ПЕРВОЕ

Суп гороховый с ветчиной с.5
Щи кислые с фасолью с.5
Борщ постный с фасолью с.5
Шотландский перловый суп с.11
Окрошка овощная с.11
Суп гороховый с.12
Суп мясной с.14
Суп молочный с клубникой с.16
Суп из белых грибов с.26

НА ВТОРОЕ

Котлеты "Фантазия" с.10
Рисовая каша с тыквой с.11
Запеканка манная с фруктами с.11
Котлеты бараньи с.12
Индейка по-английски с.14
Пшенная каша сливочная с.14
Перкельт из телятины с.15
Запеканка пшенная с.15
Каша с клубникой с.16
Голубцы с грибами с.26
Грибная запеканка с.26

НА СЛАДКОЕ (ВЫПЕЧКА)

Торт "Книга" с.4
Торт из зефира с.10
Пирог с яблоками с.10
Торт с ягодами с.14
Коврижка медовая с.15
Земляничное печенье с.16
Клубничная лапша с.16
Рулет из клубники с.16
Цукаты с.16
Белый хлеб с.20
Коричневый хлеб с.20
Мороженое по-льежски с.21
Мороженое с вином с.21
Яблоки в вине с.21
Клубника в шампанском с.21
Самса (пирожки) с.22

НАПИТКИ

Кефир с клубникой с.16
Витаминные напитки с.27

Готовим легко и воздушно

Вспомните свои ощущения от слов "зефир" или "суфле". Легкость и воздушность! А недавно появились блюда, по сравнению с которыми любимые прежде лакомства покажутся вам старомодными и тяжеловесными.

Приготовлены они по технологии эспумас, от испанского espuma - "пена". Это способ обработки продуктов, при котором каждая их частичка раздувается, подобно мыльной пене, когда на нее дуешь в трубочку. В кулинарную практику его ввел испанский шеф-повар Ферран Адриа.

Ягоды, фрукты, овощи, молочные или морепродукты предварительно измельчаются до полужидкой консистенции. Затем вливаются в аппарат, напоминающий сифон, заряженный баллончиком со сжатым инертным газом. Углекислый газ, используемый в сифонах, не годится - образующаяся углекислота расцепит белок и другие питательные вещества. Кроме того, инертный газ защищает продукты от действия кислорода, и они не окисляются, сохраняя исходный цвет, вкус и аромат.

Перевернув аппарат и нажав на рычаг, вы получаете любые порции воздушной массы, объем которой превышает первоначальный в пять раз. Алая клубника, оранжевый абрикос, розовый грейпфрут, зеленое киви, желтое манго, снежно-белые сливки, темный шоколад... Палитра красок, заключенных в каждом продукте, безгранична. А сколько разных оттенков дают свекла, шпинат, морковь, томат, спаржа, красная икра, рыба, печень, сыры!

У способа эспумас есть один секрет: он максимально выявляет вкус исходного продукта, делая его более насыщенным. При этом все его полезные свойства сохраняются. Вы съедаете меньше, пища усваивается более полно, и насыщение наступает быстрее.

Эспумас способен заменить многие диеты, ведь вы потребляете меньше калорий. К тому же он позволяет приготовить вкусный и красивый десерт без масла и яиц. Особенно вкусными получаются десерты из взбитых сливок с разными наполнителями - соками, сиропами, ромом. А горка взбитых сливок мгновенно превращает обычный кофе в капучино. И, наконец, даже самые обычные продукты благодаря технологии эспумас приобретают экзотический вкус и вид.

Всякая всячина

Пластиковый "кляп" от ожирения

Новое и самое необычное на сегодняшний день приспособление для похудения - жуткого вида пластиковый "кляп", который вставляется в ротовую полость и не дает откусывать и проглатывать большие куски пищи.

Компания из Атланты (штат Джорджия), представила вниманию всех желающих похудеть "быстро и без утомительных упражнений" новое и, вне сомнения, очень эффективное устройство: фигурную пластинку стоимостью в 400 долларов, которая не даст откусывать и проглатывать крупные куски пищи.

Крупные куски пищи просто не успевают перевариваться, мозг не получает сигналы от вкусовых окончаний и не успевает дать команду желудку выделить достаточное количество желудочного сока. Это приводит к отложению жира. Как известно, более половины американцев страдают излишним весом и около трети - ожирением. Директор фирмы-разработчика утверждает, что, поносив "кляп" несколько месяцев (причем не постоянно - он легко снимается), он сбросил аж 7 кг.

Килограмм травы на обед

Житель Индии утверждает, что не может прожить без того, чтобы не съесть на обед хотя бы килограмм травы. Лишенный своего любимого лакомства, травоядный индиец чахнет и теряет силы не по дням, а по часам.

Пищу для себя житель местечка Канпат по имени Гангарам выращивает самостоятельно у себя дома. По его словам, трава обеспечивает его силой и энергией, а также дает ощущение слияния с природой. "Благодаря регулярному употреблению травы, я получаю различные виды энергии. А если же по какой-то причине мне не удается ее поесть, то я чувствую себя очень усталым", - говорит Гангарам, добавляя: "Я могу жить без еды, но не без травы".

По словам Гангарама, привычку есть траву он приобрел, вдохновившись примером знаменитого вождя раджпутов (привилегированной индийской касты) Махарана Пратап, который поддерживал в себе жизнь приготовленным из травы хлебом, когда блуждал в джунглях во время войны.

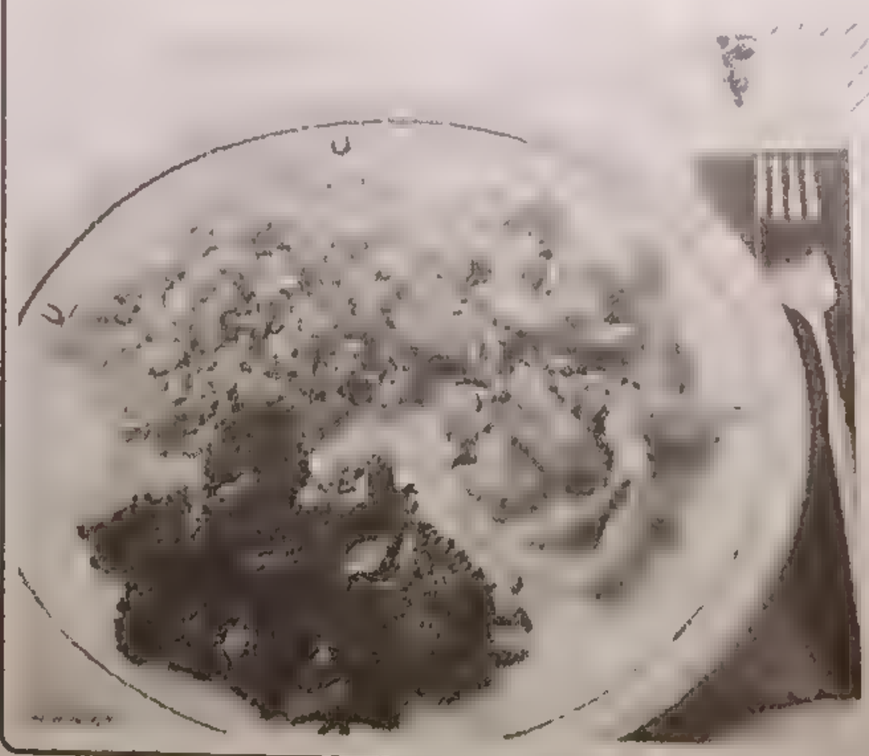
Ешьте рис - повышайте интеллект

Рис, на протяжении столетий составлявший основу питания японцев, не потерял своего значения и сегодня. "Гохан" (рис) по-прежнему означает в японском языке "еда".

Японские фармакологи из Университета Мэйдзио в г. Нагоя утверждают, что рис обладает большим количеством полезных свойств и повышает интеллект. Опыты проводились, как обычно, на мышах, разделив их на три группы. Первой давали обычный корм, второй - добавляли белый рис, а третьей - неочищенный. Спустя некоторое время грызунов бросали в бассейн с водой, и следили, кто скорее отыщет дрейфующий плот. Раньше всех ориентировались мыши, питавшиеся рисом. При этом с каждым разом они делали это быстрее, что, по словам ученых, свидетельствует об улучшении памяти.

В ходе опытов японские исследователи вычислили, что наиболее благоприятно на центральную нервную систему действует неочищенный рис. Кормившиеся им зверьки, в частности, оказывались менее подверженными воздействию протеина бета- амилоид, который убивает клетки мозга и считается возбудителем неизлечимой болезни Альцгеймера. У людей она развивается в старческом возрасте, приводя к разрушению интеллекта и полному нарушению психики.

Рис полезен тучным людям, склонным к ожирению, поскольку блюда, приготовленные из него, не возбуждают желудочную секрецию, быстро покидают желудок. Безусловно, рис полезен детям, в отличие от пшеницы он не содержит глютена, который часто является аллергеном. Особенно ценен рис для больных гастритом и язвой желудка: крахмально-слизистые составляющие риса обволакивают желудок и защищают его. А вот при сахарном диабете злоупотреблять рисом не рекомендуется.



В кислое тесто на дрожжах для пирогов необходимо на 1 кг муки положить 12 г соли (немногим больше чайной ложки), в кислое тесто для блинов и оладий - 15 г соли (1,5 чайные ложки).

Рецепты читателей

Торт "Книга"

Это очень сложный торт, но если постараться и освободить на него время, он обязательно получится!

Марина Загоруйко, г. Пермь

Бисквитное тесто: 6 белков, 6 желтков, 6 ст. ложек горячей воды, 180 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 115 г крахмала, 110 г муки, 1 ч. ложка (без горки) пекарского порошка. Сахарный сироп: 0,5 стакана воды, 0,5 стакана сахара. Крем масляный "Шарлотт": 1 стакан молока, 1 стакан сахара, 2 пакетика ванильного сахара, 1 яйцо, 250 г слив. масла.

Бисквитное тесто: нагреть духовку до 180°С. Застелить противень калькой. Белки отделить от желтков. Желтки размешиваем с горячей водой, затем взбиваем с 1/4 частью сахара и ванилью. Белок взбиваем в плотную пену с оставшимся сахаром и выкладываем на желтки. Муку смешиваем с крахмалом и пекарским порошком - эту смесь несколько раз просеять. Все аккуратно перемешать. Намазать тесто на противень и выпекать 20 минут. Корж опрокинуть на решетку, снять бумагу и остудить. Бисквит лучше испечь на день раньше.

Сахарный сироп: в воду всыпать сахар, вскипятить, остудить. Можно по вкусу добавить ликер или коньяк.

Крем масляный "Шарлотт": молоко довести до кипения, добавить сахар и 2 пакетика ванильного сахара. Варить примерно 15 минут на медленном огне (помешивая, что бы не пригорело). Пока сироп варится, взбиваем яйцо сначала на медленной, потом на большой скорости - примерно 7-8 минут. Снимаем молочный сироп с огня и, не переставая взбивать яйцо, вливаем молочный сироп тонкой струей в яйцо. Взбиваем и льем.

Здесь нужно быть очень осторожным - яйцо может свернуться, если сразу много сиропа налить. Теперь наливаем эту смесь в кастрюлю немного побольше чем та, в которой варили сироп, так как масса при закипании пенится. При постоянном помешивании доводим массу до кипения, убавляем огонь и на слабом огне (при постоянном помешивании) варим еще минут 5-7. Массу остужаем до комнатной температуры. Взбиваем добела сливочное масло (оно должно быть комнатной температуры). Добавляем небольшими порциями охлажденную массу, при этом не переставая взбивать. Крем готов. Добавкой какао 1-2 ст. ложки и столько же сахара получаем шоколадный крем. Небольшое количество крема окрашиваем в зеленый цвет для листьев и в красный - для роз.

Способ приготовления:

1) Вырезаю из плотного картона 1 квадрат размером 18х28 см, еще один 24х34 см. Второй квадрат с одной стороны обворачиваю алюминиевой фольгой - он будет служить подносом для готового торта.

2) Для изготовления торта нужен квадратный пласт бисквита.

Испечь бисквит всегда лучше заранее - на 1 день раньше.

Потом отмеряю и отрезаю края - получается квадрат 30х40см.

Этот квадрат делю пополам - 2 пласта по 20х30 см.

Это и есть основа для торта.

3) Картонку 18х28 см кладу (так, чтобы картонку не было видно) под 1 пласт бисквита (это облегчит работу) для того, чтобы при переносе торт не поломался, потрескался и т.п.

4) Первый пласт бисквита пропитываю сахарным сиропом.

Наношу равномерно масляный крем, кладу сверху второй пласт бисквита, слега прижимаю, смачиваю сахарным сиропом и наношу также масляный крем, но не так обильно.

5) С одной стороны срезаю бисквит немного - как бы закругляю (там, где у настоящей книги переплёт). Обмазываю края кремом.

6) Теперь наношу шоколадный крем сверху и на переплет (см. фото).

7) На 3 боковые стороны наношу специальной насадкой масляный белый крем. Насадка плоская с зубчиками с одной стороны. Если нет этой насадки - эти разводы можно нанести обыкновенной вилкой.

8) Теперь переносим торт для дальнейшего оформления на картон, обтянутый алюминиевой фольгой. Для этого под картон, на котором стоит наш торт, осторожно вводим длинный нож. Этим самым приподняв картон и подставив ладошку осторожно переставляем наш торт вместе с картонкой снизу на поднос или куда угодно.

9) Теперь начинаю оформлять торт сверху.

Способ оформления:

1. Отмечаю деревянной палочкой пунктирные линии - примерно 5-6 см от краёв книги, там, где будут проходить бордюры и начинаться диагонали (для того, чтоб ровненько получилось).

2. Затем наношу круглой насадкой на расстоянии примерно 1-1,5 см диагональные линии (круглая насадка с маленьким отверстием).

3. Затем наносим бордюры насадкой "звездочка" (насадка круглая с зубчиками) сверху на торт и снизу прямо на фольгу.

4. Зелёным кремом наношу веточки для букета (круглой насадкой с маленьким отверстием).

5. Сажаю сделанные из масляного крема розы - 6 штук.

6. Шприцую листики при помощи насадки "листик".

Торт готов.

Времени на изготовление уходит примерно 3 часа.

*Свое мнение о газете вы можете высказать в любое удобное для вас время по **речевому почтовому ящику**, номер которого **38-72-31** (для иногородних - код г. Саранска 834-2).*

На первое

ОСТАЛИСЬ НА БОБАХ

БОБОВАЯ ПРЕДИСТОРИЯ

"Уродись мои бобы и крупны и велики на все доли - на старых и малых", - поговаривали крестьяне еще со времен Ярослава Мудрого. С той древнейшей поры на долгие столетия бобовые были хорошим подспорьем к хлебу и кашам. Современные ученые подтверждают, что по содержанию легкоусвояемых белков бобы не имеют соперников среди огородных растений.

Правильно приготовленные бобы хорошо усваиваются, пополняя дефицит не только белка, но и микроэлементов. В бобах нет холестерина. Все говорит о том, что этот продукт просится на стол к больным диабетом, гипертонией, ишемией миокарда, страдающим железодефицитной анемией. Бобы содержат волокна, которые быстро насыщают организм и создают чувство сытости. Волокна заставляют интенсивнее работать кишечник. Если бобовые вызывают вздутие кишечника, то воду, в которой замачивали бобы, слейте, залейте новой и варите на медленном огне, не закрывая крышкой. При варке воды должно быть в 3-4 раза больше, чем бобов.

По пищевым достоинствам фасоль не уступает бобам. Сырую фасоль употреблять нельзя, поскольку в ней содержится вредный гликозид фазин. В процессе варки он разрушается. В народной медицине отвар фасоли рекомендуют пить при заболевании почек и мочевого пузыря. От камней в почках применяют отвар сухих листьев фасоли.

Когда другие овощи только набирают силу, горохом уже лакомится и стар и млад. Съедобны у гороха как семена, так и створки, в блюдах и в свежем виде. Горох - чрезвычайно ценный продукт питания, который по питательности соперничает с пшеном, гречкой и рисом.

СУП ГОРОХОВЫЙ С ВЕТЧИНОЙ

Горох - 2 стакана, картофель - 2-3 шт., морковь - 1-2 шт., лук репчатый - 1 головка, Петрушка, коренья - 1 шт., вода - 3 л, соль по вкусу, ветчина - 200 г, перец черный горошек - по вкусу.

Гороховый суп с ветчиной принято варить со свиной рулькой, но он будет вкуснее, если его сварить с куском ветчины, нарезанным наподобие лапши. Горох замочить и отварить до готовности в этой же воде, добавив, когда вода закипит, нарезанную ветчину. Морковь, лук и петрушку нашинковать и спассеровать. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой, залить кипятком, отварить до готовности, соединить с пассерованными овощами и сваренным горохом с ветчиной, добавить черный размятый перец, все довести до кипения, посолить по вкусу.

ЩИ КИСЛЫЕ С ФАСОЛЬЮ

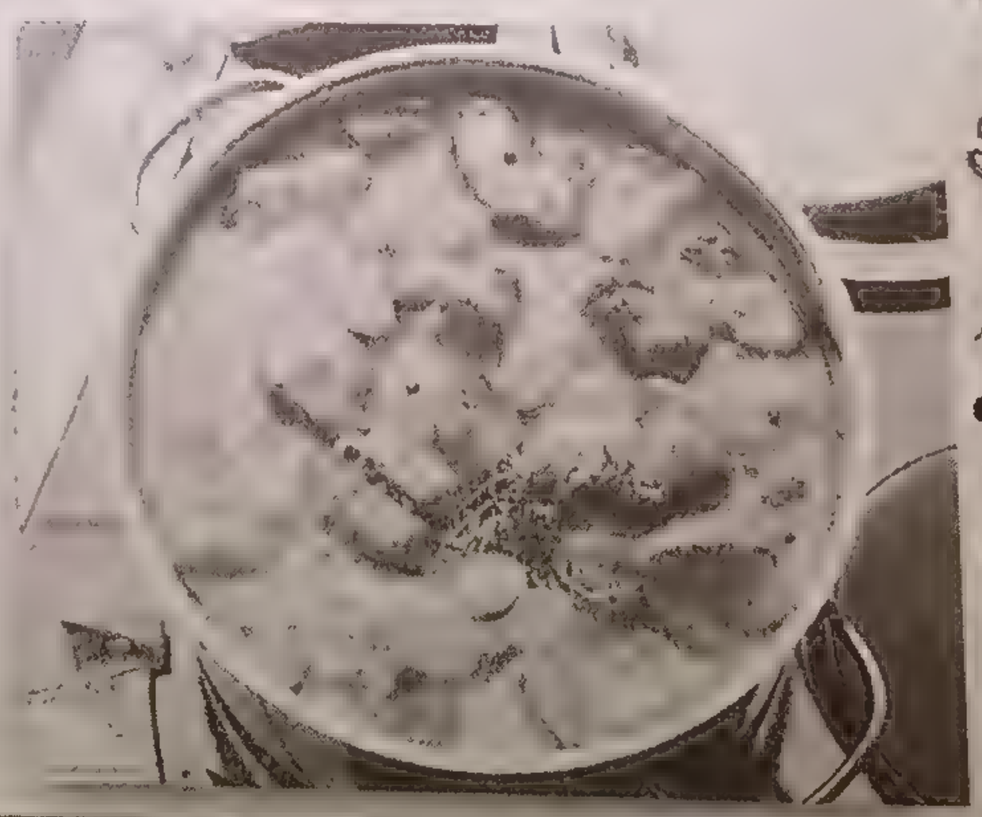
Фасоль - 1 стакан, капуста квашеная - 300 г, картофель - 2-3 шт., морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 головка, пастернак, коренья - 1 шт., масло растительное - 50 г, вода - 3 л, соль по вкусу.

Отварить отдельно фасоль, квашеную капусту, очищенный и нарезанный соломкой картофель. Фасоль предварительно замочить. Очищенный лук, морковь и пастернак нашинковать и спассеровать на растительном масле. Соединить пассерованные овощи с отваренной фасолью, капустой и картофелем (все берется вместе с отваром!) и довести эту смесь до кипения, посолить по вкусу. При подаче на стол добавить зелень и размятый чеснок, заправить сметаной.

БОРЩ ПОСТНЫЙ С ФАСОЛЬЮ

Фасоль - 1 стакан, капуста - 300 г, морковь - 1 шт., свекла - 1 шт., лук репчатый - 1 головка, томатная паста - 1 ст. ложка, вода - 3 л, соль по вкусу, масло растительное для пассерования - 50 г, картофель - 2-3 штуки.

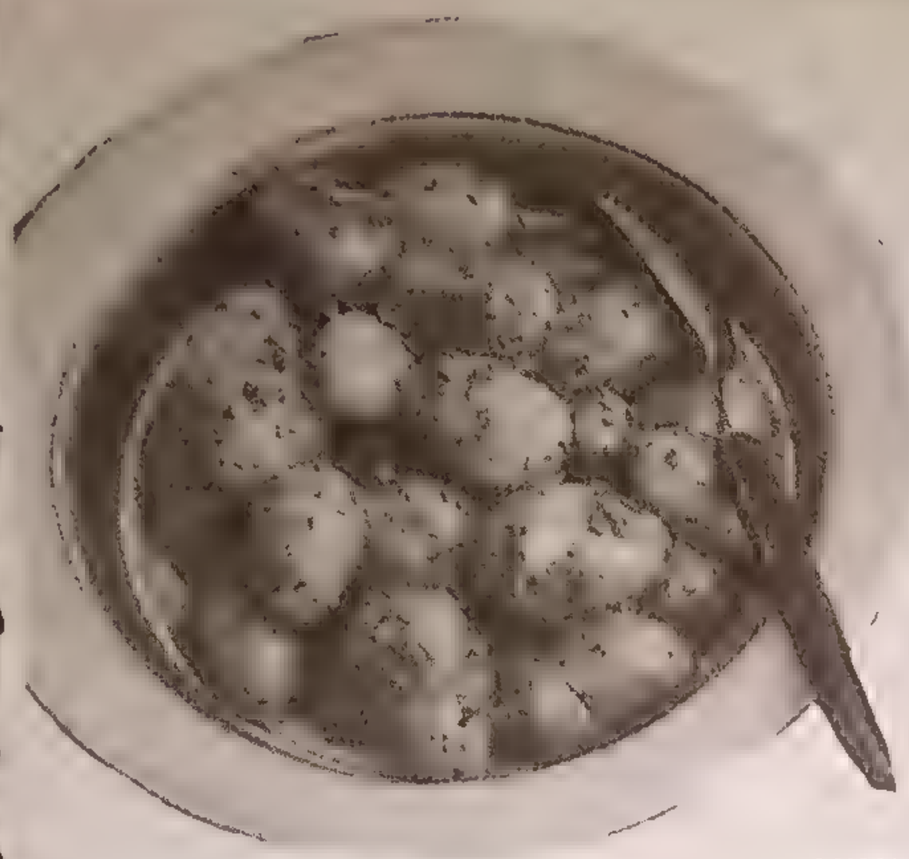
Фасоль залить водой, выдержать до разбухания и затем отварить в этой же воде до готовности (но не переваривать!). Лук, свеклу и морковь очистить, нашинковать и спассеровать на растительном масле. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой и отварить до готовности, залив его кипятком. Когда картофель сварится, добавить нашинкованную свежую капусту, пассерованные овощи и отваренную фасоль вместе с отваром, прокипятить все не более трех минут, посолить. При подаче на стол добавить размятый чеснок и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа. Вместо свежей зелени можно использовать высушенную, растертую до порошкообразного состояния. К блюдам из фасоли, гороха, чечевицы хорошо подходят также чабер и майоран.



В недосоленное тесто следует добавить соль, растворенную в небольшом количестве воды или молока, и хорошенько промесить тесто.

На второе

Дырявая картошка



Для этого блюда надо взять 6-10 ровных и не очень больших картофелин. Лучше, если картофель будет не очень рассыпчатый, чтобы он в конце приготовления не разварился в кашу. Его надо очистить от кожуры и вынуть у клубня всю серединку. Для таких манипуляций хорошо подходит чайная или кофейная ложечка, но не из алюминия, а стальная, чтобы не гнулась. Вот ею и надо выскоблить всю внутренность картофелины, чтобы получился такой полый сосудик с тонкими стенками не более 0,5-0,7 сантиметров. Фарш для нее надо приготовить заранее, чтобы картошка не лежала и не темнела. Для этого может подойти все, что угодно, в зависимости от вашего настроения и времени года.

Фарш 1.

Пережарить мелко нарезанный лук, добавить или свежие или сухие отварные грибы, перемолотые или мелко порезанные, зелень, специи и немного тех картофельных остатков, что вы выбрали из серединки целого клубня.

Фарш 2.

Опять же пережаренный лук, кусочки свежей или отварной рыбы, мелко порубленное крутое яйцо, специи и зелень.

Фарш 3.

Мелко изрубить выскобленные из середины картофельные стружки, добавить к ним сырое яйцо, сливки, масло, зелень и потереть мускатный орех. Эта масса должна иметь вид кашицы, которая в процессе приготовления загустеет и вкусно пропитает картошку.

Фарш 4.

Для начинки подойдет и любой мясной фарш, в любых сочетаниях, слегка разведенный водой или бульоном. С луком, перцем и зеленью. В него же можно добавить и грибы. Самый вкусный фарш получается из свинины с курицей.

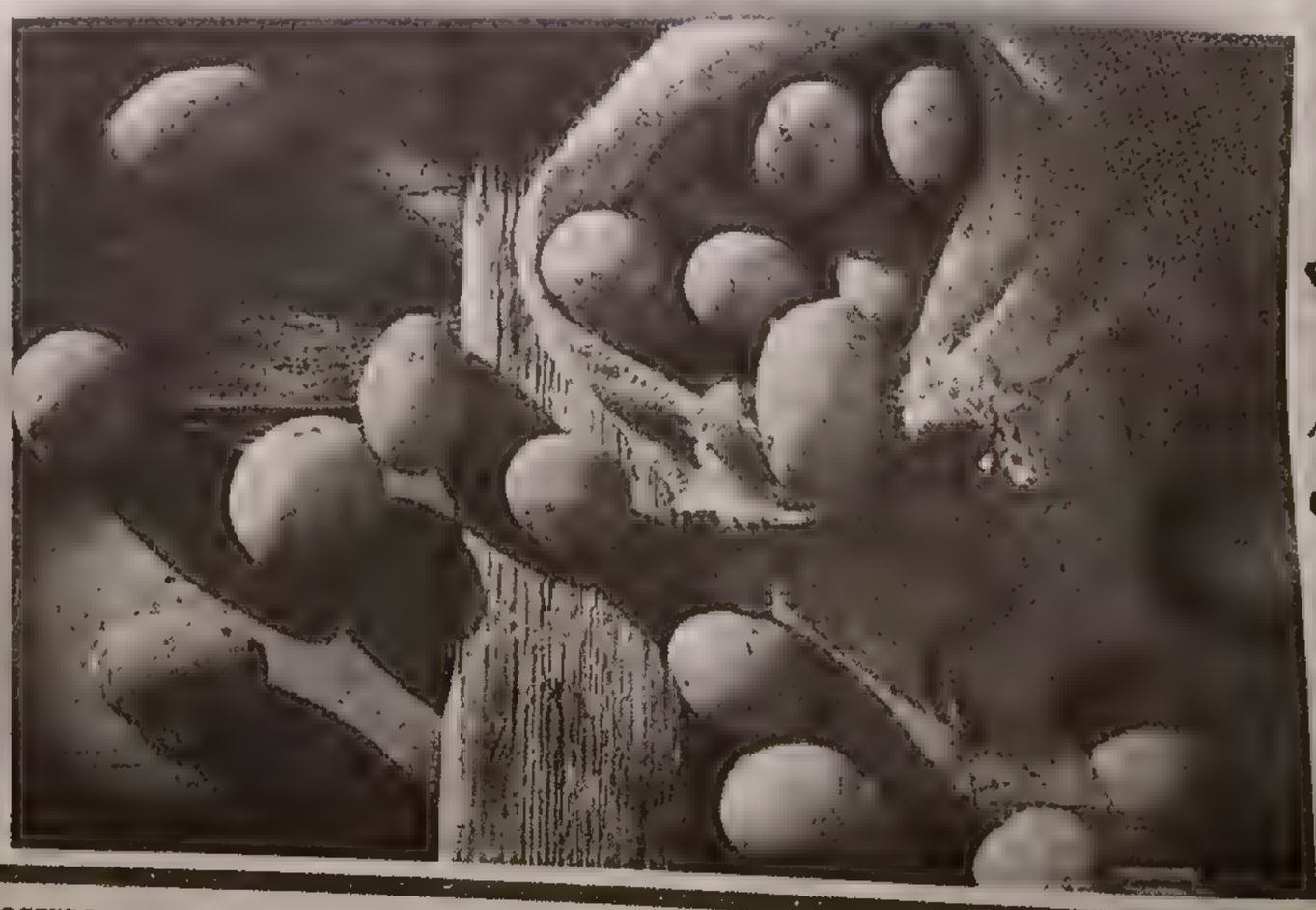
Приготовленным фаршем любого номера нужно нафаршировать картофелины, установить их в кастрюльке (фаршем вверх) и залить примерно на 2/3 смесью воды и сметаны. Такой соус подходит для картошки с любой начинкой.

На дно кастрюльки покидайте и все остатки картошки, чтобы добро не пропадало. Так же, если вы сделали много немясного фарша, и он весь не вместился в картофелины, положите его в этот же сметанный соус. Это придаст дополнительный вкус, цвет и сытность. Если же у вас остался мясной фарш, то из него накатайте небольших тефтелек и также сварите их в этом же соусе.

Готовить такую картошку можно на плите, а можно поставить и в духовку, только обязательно закрыть крышкой, чтобы картошка не подсыхала. Когда все закипит, добавьте специи, лавровый лист, можно еще бросить кусочек сливочного масла, а в самом конце положите укроп, петрушку, зеленый лук и немного чеснока.

Это картофельное блюдо россиянам пока мало известно, поэтому вы легко сможете удивить им даже самых избалованных гостей.

Елена ВИНОГРАДОВА



Тесто, приготовленное для песочного печенья или пирожных, должно постоять немного для созревания, но можно его разделывать сразу, если сахар заменить сахарной пудрой.

Диеты

АЛЬТЕРНАТИВА ГОЛОДАНИЮ

Монодиета с фруктами

Раз в две недели полезно устроить себе однодневный фруктовый день. Он позволит сбросить лишний вес и при этом значительно улучшить самочувствие - однодневные монодиеты облегчают работу печени, почек и желчных путей.

В этот день нежелательно переутомляться и заниматься тяжелой физической работой.

С утра выпейте чашку теплой кипяченой воды, слегка подкисленной долькой лимона, - это активизирует работу желчных путей. Вы решили пить вместо воды свежевыжатый сок? На здоровье! Но помните, что свежевыжатый сок рекомендуется разбавлять кипяченой водой (1:1). За день нужно выпить до 2-2,5 л воды (минеральной, лучше без газа) и съесть не более 2 кг фруктов. В течении дня из всей еды разрешен компот. Его готовят из расчета 150 г сахара на 1 л воды и 1,5 кг свежих фруктов и ягод. Все это предстоит выпить за 5-6 приемов.

Кроме компота (1,5 кг свежих фруктов и ягод или 250 г сухофруктов, сваренных в 1,5 л воды) можно есть рисовую кашу. Она готовится на воде из расчета 50 г риса и столько же сахара. Компот следует пить 6 раз в день за полчаса до или через 2 часа после каши, а баловать себя рисом - всего 2 раза.

Диета Бенджамина

Соблюдая ее даже в течении одной недели, Вы избавитесь от лишнего веса.

Питаясь по предложенной Бенджамином схеме, держите себя в рамках, ибо разыгравшийся аппетит может заставить Вас съесть несколько лишних порций. Можете попытаться его укротить, выпивая в промежутках между завтраком, обедом и ужином воду или зеленый чай. А вот сладкие напитки, алкоголь в компании картофеля и хлеба придется изгнать из меню.

Завтрак. Апельсиновый, грейпфрутовый или лимонно-апельсиновый сок без сахара.

Обед. Свежий салат из овощей, приправленный оливковым маслом. На десерт можно побаловать себя курагой, черносливом, изюмом.

Ужин. Слегка проваренные или тушеные овощи в собственном соку плюс орехи или сладкие фрукты (черешня, груши, яблоки).

Рисово-фруктовая диета Кемпнера

Рекомендуется особо упитанным дамам, страдающим гипертонической болезнью, и рассчитана на 2-3 дня - не больше.

В дневной рацион входят: 300 г отварного, слегка подсоленного риса, 2 кг разнообразных фруктов, 2 л воды. Схема такова: фрукты "уничтожаются" не за один прием, а за пять, а рис - за три.

Кривобок Татьяна Ивановна

ДИЕТА ОТ САШИ...

С 1-го по 3-й день

Рис: 800 г/день. Все без соли. В крайнем случае гипонатриевую (- Na) на кончике ножа. Иначе все насмарку. И все без сахара!

Рис (круглый, шлифованный) промойте в теплой воде (несколько раз) и замочите (в теплой, почти горячей воде) на ночь. С утра сварите. Как обычно вы варите рис, но чуть побольше воды. В банку (800 г) переложите его и возьмите на работу. Это количество вам на весь день (и так три дня) с 1,5 литрами не газированной минеральной воды. Вечером если ОЧЕНЬ кушать хочется, съешьте грейпфрут, но без пленок и цедры!

Если совсем не глотается, то можно добавить 2 щепотки гипонатриевой (можно -Na + йодированной) соли и/или лимон (кстати, его можно ВЕЗДЕ добавлять).

С 4-го по 6-й день

Белок: курица, или рыба, или соя, или фасоль - 800 г/день.

Если курица (1 кг), то: снимаем кожу, бросаем варить. Как закипит, через 15 мин. сливаем и заливаем новой водой, доваривая. Если вздумаете чуть-чуть досолить (1 щепотку) или долимонить, то после варки. Так же можно доукропить и всё! Раздельваем и в банку.

С рыбой проще. Сварите или потушите, чего-нибудь добавьте (только не соль, она там и так есть).

С 7-го по 9-й день

Овощи или фрукты - 800 г/день. Можно вареные, можно сырые. Но! Если фрукты кислые, а не сладкие. Нельзя: виноград, манго, груши, черешню, тропические изыски. Можно: яблоки, грейпфрут, апельсины, сливу, киви, алычу и т.п. Не забудьте 1,5 литра минеральной не газированной воды в день.

Удачи, Саша.

Чтобы тесто при выпечке в духовке не подгорало, под форму надо насыпать немного соли или поставить под противень сковороду, наполненную водой.

Закуски

Пляжное меню для больших и маленьких

В жаркий летний день вы наверняка пойдете на пляж и захотите остаться там подольше - капризное лето не часто дарит такой погожий день, да и малышу нравится плескаться у берега. Чтобы на пляже малыша не мучил голод, соберем съестное лукошко. В него мы обязательно положим:

ОВОЩИ

Непременно промоем в теплой воде и возьмем с собой помидоры и огурцы. В них много жидкости, и они не создают тяжести в желудке. А вашему карапузу похрустеть свежим огурчиком доставит неописуемое удовольствие.

Кстати будет и морковка. Содержащийся в ней бета-каротин положительно влияет на здоровье клеток кожи и помогает ей противостоять солнцу. Много бета-каротина и в абрикосах, поэтому они тоже окажутся в нашем лукошке, как и другие...

ФРУКТЫ

Не обойтись на пляже без яблок или груш. Хорошо, если они будут сладкими, поскольку сладкие фрукты лучше утоляют голод - они дольше перевариваются в желудке и одновременно не создают ощущения тяжести. А вот такие удобные в еде на улице бананы могут лечь тяжелым грузом в животике малыша. Пища должна быть легкой, а ребенку на природе лучше больше двигаться, чем уныло сидеть рядом с загорающей мамой. По пути к вожделенному месту отдыха лучше не останавливаться возле развала с арбузами, поскольку в июле и даже в августе естественным образом созревших арбузов не бывает. Детям до 5 лет можно есть арбузы лишь сентябрьского сбора. Сладкий виноград, съеденный в жаркий день, может стать причиной вздутия живота.

ЯГОДЫ

Ягоды, которые мы положим в наше съестное лукошко, будут без косточек. Нет, косточки конечно будут, но очень маленькие, такие, которыми особо подвижный ребенок не смог бы подавиться. Вместо вишен или слив положим в пластмассовый "home-food" контейнер или в банку клубнику, смородину, ежевику, чернику. Перед этим, конечно, хорошенько промоем их в дуршлаге. Фрукты и ягоды всегда удобно кушать, если они входят в состав...

МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Взять с собой на пляж можно и йогурты, и кефир, и молоко, но только если они герметично упакованы - маленькие 200-миллилитровые пакетики молока, кефира или ряженки с соломкой, йогурты в упаковке 1,25 мл, небольшие по объему молочные коктейли. Транспортировать их лучше в портативных холодильниках размером с корзину. Но, если такого холодильника у нас пока нет, то будем стараться держать эти упаковочки в тени, вне досягаемости прямых солнечных лучей. После того, как упаковка с молоком была открыта, она съедобна только в течении 3 часов. А так как на пляж мы собираемся надолго, то возьмем и другие...

НАПИТКИ

Наиболее удобными и полезными будут соки в упаковке 0,2 литра с соломинкой. Большие пакеты сока не очень удобны, и хранить их вне холодильника также не рекомендуется. Свежевыжатые соки, компоты, морсы имеют реальный шанс скиснуть за 3-4 часа пребывания на жаре, поэтому оставим их дома. Газированную воду лучше тоже не брать, если вашему малышу еще нет 5 лет. От этих напитков в жаркую погоду у ребенка может возникнуть очень сильная аллергия.

Ваш карапуз любит хорошо поесть? Возьмем для него...

БУЛОЧКИ

Сдобные булочки без наполнителей, печенье, пропеченное (не жареное), пирожки или просто нарезанный черный или белый хлеб вполне можно взять с собой. Но, если вы захотели взять булочки со сливочным маслом или пирожное с кремом, спешим вас предостеречь. Такие продукты нельзя хранить без холодильника, брать с собой в дорогу и тем более на пляж. Если ваш ребенок сластена, предложите ему хорошо промытую курагу или мармелад.

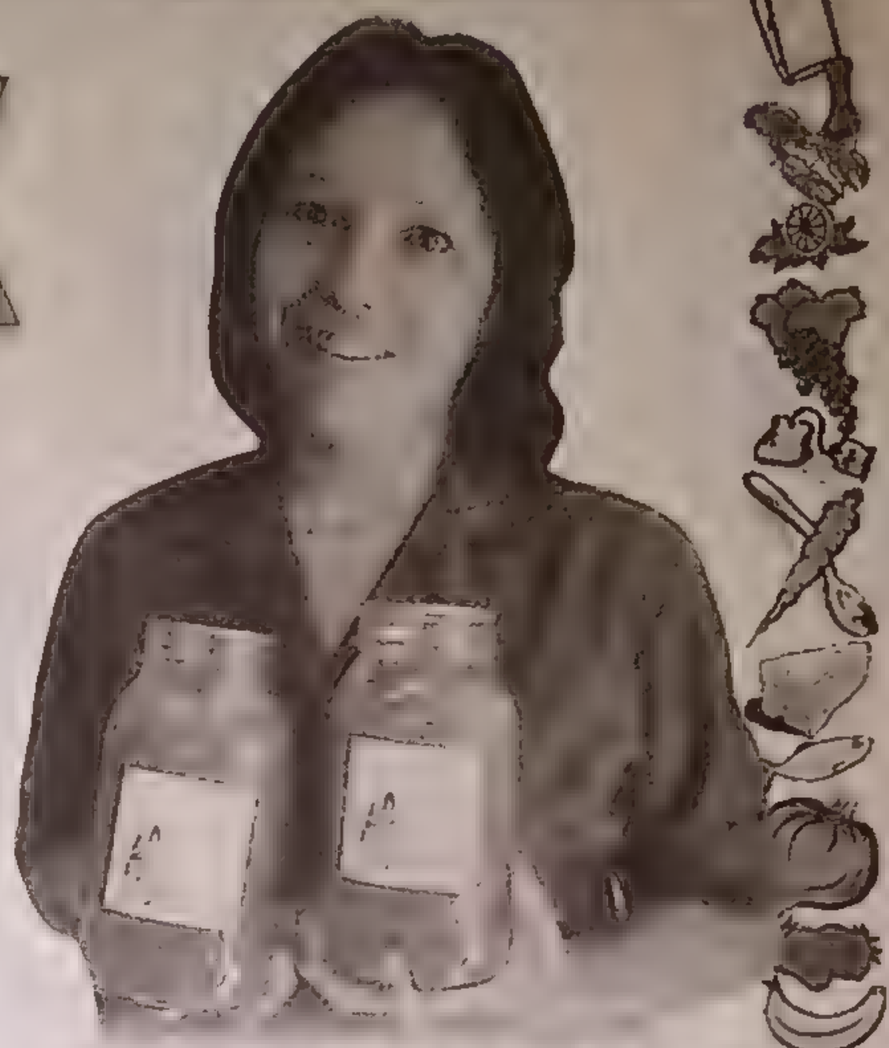
Юлия Колпачева
"За обе Щечки"

При избытке сахара в тесте выпекаемые изделия быстро "румянятся" и даже пригорают. Кроме того, замедляется брожение дрожжевого теста и готовые изделия получаются менее пышными.

Домашнее консервирование

КАК ВАРИТЬ ВАРЕНЬЕ?

НАСТУПАЕТ СЕЗОН КОНСЕРВИРОВАНИЯ. ДЛЯ ВАС, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ, МЫ ОТКРЫВАЕМ ЛЕТНЕ-ОСЕННЮЮ РУБРИКУ "ДОМАШНЕЕ КОНСЕРВИРОВАНИЕ". НАЧНЕМ С ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ.



- Если вы варите варенье из сладких ягод или фруктов, добавьте немного лимонной кислоты: на килограмм сахара - четверть чайной ложки, растворенной в чайной ложке воды. Тогда варенье не засахарится, сколько бы ни стояло.

- Чтобы нежные плоды (сливы, абрикосы) не разварились, не потеряли форму, прежде чем опускать их в сироп, подержите 5 минут в содовом растворе (на килограмм плодов - полтора литра воды, чайная ложка питьевой соды).

- Малину перед варкой не моют. Клубнику сначала моют, если в этом есть необходимость, и только затем очищают от чашечек.

- Ни в коем случае не разливайте в банки готовое варенье, если оно еще не совсем остыло: ягоды или фрукты поднимутся вверх, сироп останется внизу. Да и портится такое варенье быстрее.

Варенье готово? Перелейте его из таза, в котором варилось, в чистую сухую кастрюлю, накройте влажным полотенцем и оставьте до утра. Только потом разливайте в подготовленные банки. Некоторые свежие ягоды и плоды (малина, земляника) "не любят" длительной варки: сок из них быстро переходит в сироп, сами плоды становятся жесткими, сморщенными. Поэтому лучше варить варенье в несколько приемов: довести до кипения, так держать на огне несколько минут, снять, дать выстояться 5-8 часов или оставить на ночь, затем снова вскипятить и оставить - и так 3-4 раза.

Лучше не употреблять для варки варенья алюминиевую посуду - ухудшится цвет, да и вкус. Не годится и эмалированная - варенье обязательно пригорит. Самые удобные - медные или латунные тазы. Однако перед употреблением проверьте, не появился ли внутри зеленый налет, в этом случае, увы, посуду придется обновить. Варенье по старинному рецепту можно варить в духовке в несколько приемов:

- Сначала уварить ягоды в 2-3 раза на плите в кастрюле, на медленном огне, поставив рассекатель.

- Затем уваривать в духовке до необходимой консистенции - так, чтобы масса уменьшилась в объеме в 6-10 раз в зависимости от сахаристости ягоды: к примеру, земляника - в 6 раз, смородина - в 7, малина - в 8, крыжовник - в 9.

Очень важно, чтобы хранилось варенье, сваренное без сахара, в тщательно вымытых и высушенных банках, лучше всего - в холодильнике. Как видите, хлопот с ним хватает, но вкус, поверьте, изумительный! Варенье, джем, желе, повидло необходимо варить до полной готовности. Готовность варенья можно определить по следующим признакам:

- прекращается интенсивное пенообразование, и при этой же силе огня масса начинает кипеть медленнее;

- пенка собирается в центре таза и не расходится по краям. Ягоды не всплывают, а равномерно распределяются в сиропе;

- капля сиропа, опущенная на стекло или блюдце, при остывании не расплывается;

температура кипения сиропа в конце варки при последующей герметической укупорке должна быть около 105°С, а при хранении без герметической укупорки - около 108° С.

- Готовность джема определяется небольшой пробой на блюдце. Если от уваренной пробы не отделяется сахарный сироп, джем готов.

Для определения готовности желе каплю кипящего продукта опускают в стакан с холодной водой. Если она не растворится, а опустится на дно, желе готово. Можно также опустить каплю желе на промокательную бумагу. Оно считается готовым, если на бумаге не образуется влажное пятно.

Дрожжевое тесто для жареных пирожков надо делать более слабой консистенции, чем для печеных.

Котлеты "Фантазия"

Для котлет: 500 г мясного фарша, 200 г твердого сыра, 200 г шампиньонов, 2 луковицы, 1 яйцо, 2 яблока, 2 ст. л. приправы для фарша, 1 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу. Для соуса: 1 луковица, 2 болгарских перца, 3 помидора, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу, 0,5 ст. красного сухого вина, 2 ст. л. нарезанной мяты.

Для соуса вымойте овощи, окуните помидоры в кипяток, снимите кожицу и порежьте вместе с луком кубиками, а перец - ромбиками. Добавьте мяту, соль, сахар, 1 ст. л. растительного масла, вино и поставьте в духовку (или печь) на 15 минут. Затем перелейте в соусник. Для начинки мелко нарежьте лук и грибы. Поджарьте минут 5. Выложите и добавьте натертый на крупной терке сыр. В фарш вбейте яйцо, всыпьте соль, специи и приправы. Размешайте массу и сделайте из нее лепешки. Положите начинку и сформируйте котлетки. Очистите от кожуры яблоки, нарежьте кубики и облепите котлеты. На дно посуды положите листки мяты, налейте 1 ст. л. растительного масла и положите котлеты. Поставьте в духовку на 20 минут (или в печь).

Торт из зефира

Взять килограмм зефира, белого, ванильного и разделить на половинки. Разотрите 2 яйца, 5-6 печеньиц, 1 1/2 стакана сахара, залейте стаканом молока и, непрерывно помешивая, варите до густоты, не давая кипеть.

Потом остудите, смещайте с пачкой масла (200 г), добавьте немного лимонной цедры. Положите часть зефира на блюдо, помажьте кремом и затем чередуйте. Готовый торт поместите в холодильник. Он остается свежим в течение недели.

Пирог с яблоками

Яйца растереть с сахарной пудрой, смешать с мукой, содой и растопленным сливочным маслом. Замесить тесто и поставить на 1 час в холодное место. Яблоки очистить, нарезать ломтиками, добавить сливочное масло, сахар и припустить минут 8. В конце припускания добавить ванилин, корицу, сок лимона. Тесто раскатать, уложить на противень, проколоть в нескольких местах вилкой, выпекать 15 мин. при 180°С. Сверху уложить дольки яблок. Марципановую массу, сахарную пудру, слегка взбитые охлажденные белки растереть до кремообразного состояния, в виде решетки нанести на яблоки. Пирог поставить в духовку и довести до готовности (30 мин).

Для теста: 300 г муки, пол чайной ложки соды, 175 г сливочного масла, 1 яйцо. Для начинки: 150 г яблок, 50 г сливочного масла, 75 г сахара, ванилин, корица, 40 г лимонного сока. Для украшения: 200 г марципановой массы, 200 г сахарной пудры, 3 яйца (белки).

Английский шоколадный пудинг

Какао смешать с панировочными сухарями, добавить молоко или сливки, размачивать в течение 10 минут. Масло смешать с сахаром и хорошо растереть, добавить желток, муку и соду, а затем панировочные сухари, миндаль и коньяк. Отдельно взбить белки с сахаром и добавить в тесто. Приготовленное тесто поместить в форму для пудинга и варить на паровой бане в течение 1 часа. В горячем виде подать с ванильным соусом.

3 ст. ложки какао, 1-2 ст. ложки сливок, 60 г сахара, 1/8 л молока, 125 г мелких тертых панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка коньяка, 2 ст. ложки тертого миндаля, 1/2 ч. ложки соды, 60 г муки.

Гречневая запеканка со свежими грибами

Для приготовления такой запеканки надо взять стакан гречневой крупы, 500 г свежих грибов, 1/2 стакана сметаны и примерно 2 ст. ложки сливочного масла.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, положить в нее поджаренные свежие грибы, растопленное сливочное масло, сметану, хорошо перемешать, выложить на сковороду или в кастрюлю и поставить запечь в духовой шкаф на 20-30 минут.

В копилку

Хрустящие шоколадные пирожные

Размягчить шоколад и масло (не растапливать!), смешав их вместе. Взбить яйца, добавить в них сахар и ваниль, шоколад с маслом. Муку смешать с солью и всыпать в смесь. Замесить тесто. Выпекать целым коржом в квадратной (20х20) форме или на листе при 180°С в течение 35 мин. Когда корж остынет, нарезать его на маленькие квадратики.

1 стакан сливочного масла, 4 кусочка мягкого шоколада, 4 яйца, 2 стакана сахара, 1 стакан муки, 4 чайные ложки ванили, 1/2 ч. ложки соли.

Рисовая каша с тыквой

1 кг тыквы очистить, нарезать кусочками, залить молоком (1 л) и варить до полуготовности. Затем в тыкву положить вымытый в горячей воде рис (1 стакан) и посолить; кастрюлю с тыквой и рисом покрыть крышкой и варить до полной готовности. Подавать с маслом и сахаром.

Перкельт из карпа (тушеный карп)

Рыбу чистят, потрошат, промывают, разделывают на две филейные половины, которые разрезают на куски по 200 г и солят. В низкой кастрюле слегка поджаривают мелко нарезанный лук и приправляют его солью и красным перцем. Затем куски карпа опускают в кастрюлю с луком и добавляют туда нарезанные кружками помидоры и зеленую паприку. Все это заливают сваренным из головы и костей карпа бульоном и ставят тушиться в жарочный шкаф.

На одну порцию: карп 200 г, лук репчатый 80 г, перец красный 5 г, жир 10 г, помидоры 50 г или томат-пюре 20 г, перец зеленый 30 г, соль.

Яйца в колбасном фарше

Запанировать вареные яйца мукой. Разделить колбасный фарш на 5 частей и раскатать каждую на посыпанной мукой доске, придав форму овала. Положить по яйцу в центр каждого овала и облепить их фаршем, придав форму шара (будьте внимательны, чтобы не было трещин). Обмакнуть каждый шар во взбитое яйцо, а затем в сухари, запанировать так дважды. Обжарить во фритюре. Подавать с салатом.

450 г колбасного фарша, 5 сваренных вкрутую яиц, 1 сырое яйцо, мука, панировочные сухари, жир для жаренья во фритюре.

Шотландский перловый суп

Растопить масло на сковороде и обжарить в нем мясо вместе с зеленым луком так, чтобы оно подрумянилось (постоянно мешать, чтобы мясо не подгорело). Влить воду в кастрюлю, выложить в нее содержимое сковороды и поставить варить на слабом огне. Через 1/2 часа добавить крупу и продолжать варить еще 10 мин. Затем добавить сельдерей и морковь. Посолить, поперчить и варить еще 20 мин. Готовый суп посыпать зеленью петрушки и сейчас же подать к столу.

2 стакана нарезанного кубиками бараньего мяса (лучше молодого) вместе с костями, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 корешка зеленого лука, 2 л воды, 1/2 стакана перловой крупы, 1 стакан нарезанной кубиками моркови, 1 стакан мелко нарубленного сельдерея, 1/2 стакана мелко нарубленной петрушки, 1/2 ч. ложки соли, молотый черный перец на кончике ножа.

Запеканка манная с фруктами

На 1 стакан манной крупы - 4 стакана молока, 1/2 чайной ложки соли, 2-3 ст. ложки сахара, 100 г фруктов разных, 2 яйца, 2-3 ст. ложки масла.

Сварить манную кашу на молоке. Потом в кашу добавить сахар, яйца, соль, масло, все это перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду. Поверхность разровнять, посыпать сахарным песком и запечь до образования румяной корочки.

Перед подачей на стол сверху на кашу положить свежие, вареные или консервированные фрукты и полить сладким фруктовым или ягодным соусом.

Окрошка овощная

На 1 л хлебного кваса - 1-2 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 1-2 свежих огурца, 50-75 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка сахара.

Вареные и охлажденные свеклу, морковь, а также свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Вареный картофель натереть на терке. Зеленый лук мелко нарезать и размять ложкой, добавив немного соли, чтобы он сделался мягким и дал сок. Сваренные вкрутую яйца очистить, отделить белки от желтков, белки нарубить мелкими кусочками, а желтки растереть с горчицей. Растертый зеленый лук смешать с картофелем, желтками, сметаной, сахаром, солью, развести квасом, положить нарезанные свеклу и морковь. Перед подачей на стол посыпать окрошку нарезанной зеленью укропа. Морковь и свеклу можно заменить другими вареными или сырыми овощами, например репой, редиской.

В копилку

Томатный мусс с сыром

Положить томаты в сковороду, добавить лимонную корку, лавровый лист и чеснок. Растереть томаты, накрыть сковороду крышкой, довести до кипения, держать на слабом огне 10 минут. Развести желатин в вине и кипяченой воде, дать настояться. Протереть томаты через сито и измерить количество полученной мякоти. Добавить воды, чтобы довести объем до 500 г. Добавить сахар, соль и перец по вкусу. Затем, помешивая, добавить набухший желатин. Размешать до полного растворения желатина. Охладить смесь и разлить ее в мороженицы или небольшие тарелки, наполнив их примерно на треть. Оставить для загустения. Соединить сыр с луком. Когда томаты загустеют, каждую порцию покрыть сырно-луковой смесью. Перед подачей мусс слегка остудить. Подавать с серым хлебом.

350 г консервированных томатов, полоска лимонной корки, 1 лавровый лист, 1 маленький зубчик чеснока, 20 г желатина, 65 г белого вина, 65 г кипяченой воды, щепотка сахара, молотый черный перец, 125 г тертого сыра чеддер, мелко нарезанный лук-шалот.

Гречневая каша с маслом

На 2 стакана гречневой крупы - 1 чайную ложку соли, 3 стакана воды.

В кастрюлю влить воду, посолить и вскипятить. В кипящую посоленную воду засыпать гречневую крупу и, помешивая, варить до загустения в течение 15-20 мин. Когда каша загустеет, кастрюлю плотно накрыть крышкой и поставить на час для упревания.

Салат с рисом, ветчиной и сыром

Отварить рис до готовности, откинуть на дуршлаг, промыть и дать стечь воде. Залить его винегретной подливкой и охладить. Добавить остальные ингредиенты, кроме ветчины, и перемешать. Плотно уложить салат в кольцеобразную форму. Перевернув, выложить его на блюдо, углубление в середине заполнить ветчиной.

175 г длинного риса, 4 ложки винегретной подливки, 50 г нарезанного кубиками шалфейного сыра дарби, 50 г нарезанного кубиками лестерского сыра, 1 порубленный черенок сельдерея, 2 мелко нарезанные луковицы-шалот, 4 нарезанных дольками финика, 125 г нарезанной ветчины, 230 г консервированных ананасов.

Печенье песочное на сметане

0,5 стакана сахарного песка, 125 г сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, 2 стакана пшеничной муки.

Сахарный песок растереть со сливочным маслом и сметаной до получения однородной массы. Постепенно помешивая, всыпать муку.

Когда тесто загустеет, выложить на доску и хорошо вымесить, добавляя еще муку. Раскатать тесто в пласт до 1 см, сделать выемками печенье и испечь в духовке.

Котлеты бараньи "Монморенси"

Косточки зачистить, котлеты слегка отбить, посолить, смазать яйцом, обвалять в сухарях и жарить на сковороде в сливочном масле. Когда мясо подрумянится, каждую косточку украсить гофрированным листом бумаги. Уложить котлеты на продолговатое блюдо так, чтобы они частично покрывали друг друга. Украсить донышками артишоков, начиненными спаржей или тушеной в сливочном масле стручковой фасолью, и слоеными корзинками, наполненными очень мелким отварным картофелем. Отдельно подать очень густую подливу, приправленную томатом.

4 бараньи котлеты с косточкой, 2 донышка артишоков, 2 слоеные корзинки, пучок зеленой спаржи или 100 г стручковой фасоли, яйцо, толченые сухари, 50 г сливочного масла, очень мелкий картофель, соль.

Кекс апельсиновый или лимонный

Взбить 3 яйца вместе со стаканом сахара и 150 г растопленного сливочного масла.

Смешать по 1/2 чайной ложке соды и лимонной кислоты, добавить 1 3/4 стакана муки. В яично-масляную смесь влить сок 1 апельсина (лимона), насыпать цедру цитрусовую. Затем соединить части теста и печь.

Суп гороховый

Промытый и просушенный лущеный горох размельчить на кофемолке. На две порции - примерно "одна кофемолка". Сварить овощной бульон из моркови и кореньев. Овощи протереть. В кипящий бульон постепенно всыпать порошок из гороха, непрерывно помешивая. Прокипятить до загустения. В тарелку - зелень. Подавать с ржаными сухариками (лучше из "Бородинского" хлеба).

Национальная кухня

КАБАРДИНО-БАЛКАРСКАЯ КУХНЯ

ГОРНЫЕ ХРЕБТЫ И АЛЬПИЙСКИЕ ЛУГА, ЖАРКОЕ СОЛНЦЕ И МЯГКИЕ ЗИМЫ СДЕЛАЛИ ЗАКАВКАЗЬЕ ЗЕМЛЕЙ БОГАТОЙ И ЩЕДРОЙ, А КУХНЮ НАРОДОВ КАВКАЗА - НЕОБЫЧАЙНО РАЗНООБРАЗНОЙ. СХОДСТВО КУХОНЬ КАВКАЗСКИХ НАРОДОВ ОБУСЛОВЛЕНО ПРИМЕРНО ОДИНАКОВЫМИ ПРИРОДНО-КЛИМАТИЧЕСКИМИ УСЛОВИЯМИ И ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ КУЛЬТУРНЫМ ВЛИЯНИЕМ СТРАН-СОСЕДЕЙ. ВЕДУЩЕЕ МЕСТО В ОБЫЧНОЙ, ПРАЗДНИЧНОЙ И РИТУАЛЬНЫХ ТРАПЕЗАХ В КАБАРДИНО-БАЛКАРИИ И КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССИИ ЗАНИМАЛИ МЯСО И МЯСНЫЕ БЛЮДА.

Молоко, молочные продукты

Молоко и молочные продукты в Карачае и Балкарии имеют особый, неповторимый вкус ввиду разнообразия альпийских трав.

За молочными продуктами признавалась у карачаевцев и балкарцев некая магическая, сверхъестественная сила. Поэтому отношение к ним, несмотря на то что вырабатывалось их в несколько раз больше, чем у любого другого народа Северного Кавказа, а возможно и всего Кавказа, было самым рачительным и экономным. 0 сакральном значении молочных продуктов у карачаевцев и балкарцев говорит тот факт, что они не называют эти продукты прямо (айран, сыр, сметана и т.д.), а "акъ" (белый), тем самым подчеркивая их святость (белый цвет в Карачае и Балкарии, как у многих народов мира, связывается с чистотой). У балкарцев и карачаевцев молоко и молочные продукты настолько почитались, что их название превращено в табу. Скрывая название "молоко", они просто именуют его табуизированным термином акъ.

Молочный продукт - айран (кислое молоко), приготовляется путем закваски из кислого же молока - прекрасный здоровый напиток, пища горцев.

Вкусом похожий на кефир, айран гораздо питательнее его: он освежает, придает силу и бодрость, утоляет голод и жажду. Недаром в народных эпических сказаниях о чудесных подвигах героев- богатырей - нартов, полубогов, прародителей горцев, айрану отводится первое место среди явств божественного стола.

Ни один продукт по своей популярности, престижности и употребительности не мог с ним конкурировать. Трудно даже сказать, сколько потреблялась его в течение суток. Сильный, выносливый человек, герой нартского эпоса в Карачае и Балкарии, по понятиям карачаевцев и балкарцев, - это результат употребления айрана, поистине волшебного молочного напитка.

Спиртные напитки

На всем Кавказе, включая Северный и Закавказье, пожалуй, не было в прошлом такого народа, кроме карачаевцев и балкарцев, который не производил бы спиртных напитков. О карачаевцах в начале XIX в. Генрих-Юлиус Клапрот писал: "У них мало опьяняющих напитков, кроме пива и браги, которые они изготовляют на зиму. В обыденные дни, кроме больших торжеств, пьют очень редко". Несколько позже И.Ф Бларамберг отмечал то же самое, добавив: "Их пиво так же, как и у осетин, является самым лучшим на Кавказе, оно напоминает английский портер."

Хычины

Замешивают пресное тесто, делят ком на крупные куски, формуют их в виде чашечек, вкладывают в углубления фарш, края защипывают и тонко раскатывают изделия по размеру сковороды. Фарш готовят из картофеля и балкарского сыра, пропущенных через мясорубку. Сыр можно использовать и адыгейский. Хычины выпекают и укладывают стопкой, смазывая маслом. Подают, разрезав на 4-6 частей и полив маслом или соусом (тузлук), приготовленным из айрана, смешанного с солью, пряностями и чесноком.

Для теста: мука 150 г, маргарин 60 г, вода 60 г, соль; для фарша: картофель 100, сыр 50. Тузлук у балкарцев служит приправой и ко многим мясным блюдам. Макая в тузлук, едят вареное мясо.

Дрожжевое тесто получается достаточно мягким и воздушным, если в него добавить остывший вареный картофель, натертый на мелкой терке (2-3 картофелины среднего размера на 1 кг муки).

В копилку

Творожные пончики

500 г свежего творога, 3 яйца, 50 г муки, 80 г молотых сухарей, растительное масло для жарения, соль.

Хорошо размять творог и смешать с яичными желтками до состояния пенистой массы. К смеси добавить муку и молотые сухари, соль по вкусу и предварительно взбитые в крутую пену белки. Смочив руки водой, сделать из массы маленькие шарики, обвалять их в молотых сухарях, а затем обжарить в большом количестве растительного масла до образования корочки. Перед подачей на стол пончики посыпать сахарной пудрой.

Индейка по-английски

Тушку индейки посолить и поперчить снаружи и изнутри. Шпик нарезать кубиками и вытопить. Порубить печень индейки, репчатый лук, все обжарить в растопленном шпиге. Белый хлеб подсушить, нарезать кубиками и смешать с печенью, рубленым миндалем, изюмом, яблоками, яйцами, шалфеем, тмином и лимоном. Приготовленной начинкой не очень плотно нафаршировать индейку. Затем сбрызнуть ее лимонным соком и смазать паприкой, смешанной с растопленным жиром. Завернуть индейку в фольгу и жарить в духовке 3 часа. За 40-45 минут до окончания жарки фольгу снять.

1 индейка, 75 г сливочного масла, 1 лимон, 50 г копченого шпига, 120 г лука репчатого, 100 г миндальных орехов, 100 г изюма, 80 г яблок, 2 яйца, 80 г молока, 100 г пшеничного хлеба, 5 г шалфея, 5 г паприки, 3 г тмина, перец черный молотый, соль по вкусу.

Салат из петрушки

(антистрессовое средство)

Петрушку, зеленый лук нарезаем (мелко), смешиваем все, солим и перчим по вкусу, после этого выдерживаем 10 минут. Затем добавляем очищенный от кожуры и нарезанный мелкими кубиками (без косточек) лимон, заправляем растительным маслом и хорошо перемешиваем.

Петрушки - 2 пучка, зеленого лука - 5 стеблей, лимон - 1 шт., растительного масла - 3 ст. ложки.

Печенье с орехами

450 г муки, 6 ст. л. меда, 4 яйца, 5 г измельченной корицы, 2-3 шт. растертой в порошок гвоздики, ванилин на кончике ножа, 6 штук орехов.

Из муки, меда, яиц, добавляя корицу, гвоздику и ванилин, замесить тесто, раскатать и формой вырезать коржики, смазать желтком, посыпать орехами. Выпекать на умеренном огне.

"Каштаны"

5 отварных желтков, 2 ст. л. сметаны, 2,5 стакана муки, 1 пачка сливочного маргарина.

Размешать, раскатать колбаской и порезать на мелкие кусочки, вложить зерна ореха. Скатать шарики и выпечь в духовке, окунуть в глазурь.

Глазурь: 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 2 ст. л. какао, 2 ст. л. молока.

Растворить на огне. 3 пачки вафель потереть на терке и в полученной массе обкатать шарики с глазурью. Готовые "каштаны" поставить на несколько часов в холодильник.

Пшенная каша сливная

На 2 стакана пшена - 8 стаканов воды, 1 ст. ложку соли, 2-3 ст. ложки жира.

Промытое пшено положить в кипящую посоленную воду. После 10-минутного кипения быстро слить всю воду, добавить жир, размешать, плотно накрыть кастрюлю крышкой и поставить для упревания на 25-30 мин.

Торт с ягодами

Банка майонеза, 2 стакана сахара, 3 яйца, 100 г сметаны, 1,5 стакана муки, 0,5 ч. л. сливочного масла, 0,5 ч. л. питьевой соды.

Желтки растереть с половиной нормы сахара, добавить майонез, сметану, соду. Все размешать и соединить с мукой. Тесто хорошо вымесить. Глубокую сковороду посыпать сухарями и выложить в нее тесто. Запечь в духовке до золотистого цвета. На выпеченное тесто выложить ягоды, залить сверху взбитыми с оставшимся сахаром белками и снова поставить в духовку. Когда белки зарумянятся, торт вынуть и на сковороде нарезать порциями.

Суп мясной

С мяса срезать жир и положить в посуду с холодной водой вместе с перловкой, горохом, солью и перцем. Довести до кипения, закрыть крышкой и варить на медленном огне 1 час. Добавить подготовленную морковь, лук, лукпорей, репу и после того как бульон снова закипит, варить на медленном огне 30 минут. Положить капусту и варить еще 15 минут. Снять с поверхности жир, посолить, поперчить по вкусу, посыпать петрушкой.

450 г баранины (челышко), 1700 г воды, 25 г перловой крупы, 50 г гороха (замочить накануне), соль и перец, 1 нарезанная ломтиками морковь, 1 нарезанная кружочками крупная головка лука, 1 очищенный и нарезанный кружочками стебель лука-порея (белая часть), 1 нарезанная кубиками маленькая репа, 100 г нарезанной соломкой капусты, 1 столовая ложка (без верха), нарезанной петрушки.

В копилку

Сельдь маринованная

Сельдь полностью распластовать, разделить пополам. Каждую половинку обложить с внутренней стороны кольцами лука и туго скатать. Цилиндрики уложить стоймя на блюдо тесно друг к другу, чтобы не развернулись. Сверху посыпать остальным луком и добавить все пряности. Залить уксусом и водой, закрыть крышкой (фольгой) и поставить в духовку, разогретую до 160°С, на час. Затем оставить на ночь остывать в маринаде. К сельди подать хлеб с маслом.

6 мелких сельдей, 1 очищенная и нарезанная кольцами средняя луковица, 1 лавровый лист, 6 горошин черного перца, 1 целый стручок кайенского (красного) перца, 150 г уксуса, 150 г холодной воды.

Коврижка медовая

2 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 150 г меда, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки соды, 50 г миндаля или орехов, корица и гвоздика в порошке.

Растереть яйцо с сахаром, затем добавить мед, корицу и гвоздику в порошке, соду, все перемешать, всыпать муку и вымешивать тесто в продолжение 5-10 мин.

Чтобы тесто для коврижки получилось темное, в него надо добавить жженку, для этого 1-2 ложки сахара пережечь на маленькой сковородке, разбавить 2 ложками воды, вскипятить и прибавить в тесто вместе с медом.

Тесто выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой, разровнять, посыпать рубленым миндалем или орехами и поставить в нежаркую духовку на 15-20 мин. Готовую коврижку охладить, нарезать и уложить на блюдо.

Коврижку можно разрезать посредине, промазать повидлом, а сверху покрыть глазурью. После этого нарезать, как печенье.

Перкельт из телятины

Рубленый лук поджаривают до золотистого цвета, посыпают красным перцем, солят, после чего в кастрюлю кладут нарезанное кубиками мясо и все вместе тушат. Необходимо следить за тем, чтобы жидкости в кастрюле было не слишком много. По мере того как перкельт уваривается, доливают воду. Когда мясо почти готово, в него кладут помидоры. Заканчивают тушение на слабом огне. К перкельту подают клецки. Можно подавать также картофель или рис с добавлением салата из свежих или соленых огурцов.

На одну порцию: мясо 220 г, жир свиной 20 г, лук репчатый 120 г, перец красный 3 г, помидоры 40 г или томат-пюре 15 г, соль.

Запеканка пшенная, рисовая, овсяная

На 1 стакан крупы - 3 стакана молока, по 1 ст. ложке сахара и сухарей, 1/4 чайной ложки соли и 2 ст. ложки масла.

В кипящее молоко всыпать крупу и варить до загустения: после этого посолить, положить сахар, хорошо размешать, выложить на сковороду и запечь.

Готовую запеканку отделить тонким ножом от краев сковороды, выложить на блюдо и разрезать на 5-6 кусков. Перед подачей на стол полить маслом. При желании масло можно заменить горячим ягодным киселем и посыпать запеканку сахаром или залить сметаной.

Острая рыба

Обвалять рыбу в куркуме и быстро (5 минут) обжарить в растительном масле (один раз перевернуть). Снять рыбу со сковороды. В том же масле поджарить лук с палочкой корицы, пока лук не зарумянится. Добавить перец чили, сельдерей, морковь и жарить 10 минут, затем снять сковороду с огня и влить по столовой ложке йогурт, размешивая. Добавить 60 г воды, орехи и специи по вкусу. Положить рыбу и готовить на медленном огне 5-10 минут. Переложить в жаропрочное блюдо, посыпать половиной сыра. Оставшийся сыр смешать с картофельным пюре и с помощью шприца выдавить по краю блюда. Запечь в гриле до золотисто-коричневого цвета.

450 г филе трески, нарезанное полосками, 2 ч. ложки куркумы, 3 ст. ложки растительного масла, 2 нарезанные луковицы, палочка корицы, 1/2 чайной ложки перца чили, 2 черешка сельдерея, 2 нарезанные моркови, 150 г йогурта (кефира), 50 г любых измельченных орехов, соль, молотый черный перец, 125 г тертого сыра чеддер, 450 г картофельного пюре.

Домашний торт

3 желтка перетереть с неполным стаканом сахара. Взбить 3 белка и смешать с желтками, добавить стакан сметаны, 0, 5 банки сгущенного молока, неполную чайную ложку соды, погашенной уксусом. Добавить 1 1/2 стакана муки и приготовить тесто. Испечь два коржа.

Крем: 200 г сливочного масла размягчить и медленно добавлять остальные 0, 5 банки сгущенного молока. Коржи смазать кремом.

Благородный румянец клубнички

Клубника - признанная «королева сада»: благородный румянец, изысканный аромат, непревзойденный вкус... В Европу ароматная ягода попала в XVI веке. Ученые установили, что клубника занимает первое место среди всех ягод по содержанию железа, а запах спелой клубники обусловлен наличием более 50 ароматических веществ, способных вызывать прилив бодрости и хорошее настроение.

На сладкое

СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛУБНИКОЙ

Клубника - 300 г, овсяные хлопья - 1 стакан, сахарный песок - 2 ст. ложки, молоко - 2 л.

Овсяные хлопья сварить в молоке до готовности, добавить сахарный песок и клубнику, перемешать, выдержать 5 минут и подавать к столу в горячем или холодном виде.

ЗЕМЛЯНИЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

200 г лесной (или садовой) земляники, 100 г сахарного песка, 200 г сливочного масла, 300 г муки, 1/3 ч. ложки соли.

Сливочное масло растереть с сахаром, добавить землянику, соль и смешать с мукой, добавляя ее небольшими порциями. Когда тесто станет достаточно густым, чтобы держать форму, сформируйте шарики, выложите их на противень, смазанный жиром. Каждый шарик придавите сверху пальцем и в лунку положите дробленые орешки (любые).

КЛУБНИЧНАЯ ЛАПША

Протереть через сито спелую клубнику, добавить свежие яйца - на один стакан сока 2 яйца, 1/3 ч. ложки соли, муку. Замесить крутое тесто. Тонко его раскатать и нарезать широкими полосками - 0,5 см. Опустить лапшу в кипящее молоко, когда лапша всплывет, подавать на стол. Сахар добавить по вкусу.

КАША МАННАЯ (ИЛИ КУКУРУЗНАЯ) С КЛУБНИКОЙ

Сварите на молоке густую манную или кукурузную кашу. В расчете на каждую порцию горячей каши добавьте, быстро размешивая, один яичный желток, 50 г сливок, 20 г морковного сока. Тщательно размешайте и доведите до кипения.

РУЛЕТ ИЗ КЛУБНИКИ

Клубника - 1 кг, сахар - 300 г, лимонная кислота - 3 г.

Клубнику пересыпать сахаром, добавить лимонную кислоту и выдержать до выделения сока. Всю массу вылить на противень и прокипятить в духовке в течение 20 мин., затем остудить и разлить ровным слоем на фольгу или пергаментную бумагу, подсушить при комнатной температуре в течение 2-3 дней, посыпать сахарной пудрой и скатать в рулон. Хранить при комнатной температуре.

КЕФИР С КЛУБНИКОЙ

Кефир - 500 г, сливки - 200 г, клубника - 200 г, сахарный песок - 50 г.

Клубнику измельчить миксером, постепенно добавляя сначала сливки, а затем кефир и сахар. Всю массу взбить до состояния пышной пены. Вместо кефира можно использовать простоквашу.

ЦУКАТЫ

Клубника - 1 кг, сахарный песок - 200 г, лимонная кислота - 5 г.

Очень крупную землянику вместе с чашелистиком и веточкой пересыпать сахарным песком, добавив лимонную кислоту. Когда ягоды выделят сок, уложить их в один слой на чистый противень и залить соком. Сверху ягоды посыпать еще сахарным песком (200 г). Противень поместить в духовку, разогретую до 200°; после закипания массы температуру в духовке снизить до 180°. Через 20 мин. противень вынуть, каждую ягоду в горячем виде обвалять в сахарном песке, разложить на фольгу в один слой и дать подсохнуть. Через сутки оставшийся сироп довести до кипения, обмакнуть в него каждую ягоду, разложить на фольгу и дать подсохнуть. Подсохшие ягоды уложить в коробки из-под конфет.

Бланшировку ягод нужно производить в эмалированном дуршлаге под крышкой над кипящей в кастрюле воде. Время бланшировки для ягод с нежной кожицей 1 мин., с более жесткой - 2 минуты.

Рецепт от звезды

Оксана ФЕДОРОВА:

"Банановый пирог"

СОСТАВ: 2 переспевших банана, 1 стакан сахара, 1 стакан кефира или сметаны, 50 г сливочного масла, 1 яйцо; 2 стакана муки, 1 ч. (без горки) ложка соды, 1/2 ч. ложка соли, 1/2 стакана грецких орехов.

Сахар насыпать в кастрюлю, добавить 4-5 ст. ложек воды и варить до коричневого цвета. Остудить до комнатной температуры. Должна получиться густая, тянущаяся, но льющаяся масса. Впрочем, можно не варить карамель, а просто использовать сахар. Размягченное масло размешать с карамелью и яйцом. Положить бананы и тщательно растереть.

Муку смешать с содой и солью. Банановую массу смешать с кефиром и крупно измельченными грецкими орехами, затем подмешать муку с содой. Выпекать одним коржом при 220°С. Если верх начнет зарумяниваться, а середина будет еще сырой, закрыть сковороду фольгой. Вместо соды 1 ч.л. пекарского порошка.

Маски для глаз

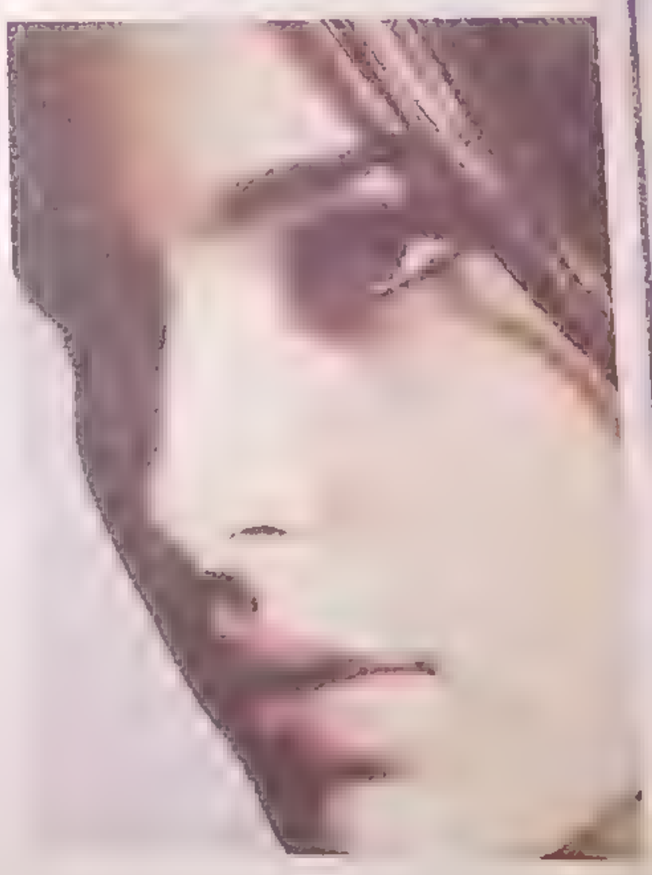
Глаза подвержены множеству воздействий: ветра, пыли, табачного дыма, резкого неонового света, слабого освещения, света телевизионного и компьютерного экрана, профессиональных вредностей, и т. д. После такого воздействия они приобретают усталый вид, блеск их исчезает, веки краснеют и припухают.

Поэтому еще при первом появлении утомления необходимо обеспечить отдых глазам. Под глазами могут образовываться неприятные на вид продолговатые мешки. Ускоряет снятие отечности под глазами маска из сырого тертого картофеля, применяемая утром и вечером:

1 небольшую, без изъянов картофелину тщательно вымыть щеточкой под струей горячей воды, высушить салфеткой, натереть на мелкой пластмассовой терке. 2 столовые ложки натертого картофеля кладем на заранее приготовленные кусочки марли и накладываем эти маски к нижней части глаза, т. е. на мешки, так, чтобы марля была сверху картофеля. Держать 10-15 минут. После снятия маски через 15-20 минут промокнуть глаза ваткой, смоченной настоем из холодного чая.

Повышенная чувствительность глаз иногда вызывает легкое раздражение, утомление (после длительного чтения, работы с компьютером и т. д.). В таких случаях применяются следующие процедуры: 1 мисочка с подсоленной холодной водой, 1 мисочка с подсоленной горячей водой. Смачивая попеременно руки в холодной и горячей воде, прикладываем их к закрытым глазам выпуклой частью ладони, слегка задерживая, но без нажима на глаза.

При очень сухой и морщинистой коже на веках и под глазами можно использовать следующие примочки: приготовьте марлевые салфетки из 6 слоев, кусочки марли должны быть круглой формы и такого размера, чтобы покрывали



глаза от век до скуловых костей. Затем намочить эти кусочки марли в теплом оливковом масле, слегка отжать их и наложить на глаза. Сверху положить сухую вату и покрыть махровым полотенцем. Через 10-15 минут глаза ополоснуть теплой водой.

Если варенье долго не густеет, то в него можно добавить немного лимонного сока или яблочного пюре, тогда оно быстро загустеет.

В копилку

Салат гороховый с яблоками

Яблоки - 300 г (2-3 шт.), морковь - 500 г (4-5 шт.), горох - 200 г, (неполный стакан) сметана или майонез - 250 г.

Отваренный горох соединяют с очищенными, нарезанными кубиками яблоками и вареной морковью, солят по вкусу и заправляют сметаной или майонезом.

Салат из лука с яблоками

Яблоки 3-4 шт., лук репчатый 2 шт., соус сметанный или майонез 0,5 стакана, зелень, лук.

Нарезать тонкими кольцами зелень и лук, яблоки (с кожурой) натереть на крупной терке или нарезать соломкой.

Все продукты быстро перемешать, чтобы яблоки не потемнели, заправить соусом, положить в салатницу, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из перца с яблоками

Яблоки 2 шт., перец сладкий 300 г, лук репчатый 1 шт., чеснок 1 долька, соус из растит. масла 2 столовые ложки, томат-пюре, петрушка, укроп.

Взять зеленые стручки перца, вынуть сердцевину, затем стручки залить кипятком, остудить и нарезать брусочками.

Яблоки очистить от кожуры, натереть на крупной терке, смешать с перцем и залить соусом из растительного масла, к которому добавлены томатное пюре и мелко нарезанный лук и чеснок. Выложить в салатницу и посыпать зеленью петрушки, укропа.

Салат «Летний»

Огурцы и морковь - по 30 г, яблоки - 45 г, салат зеленый - 10 г, помидоры - 40 г, сметана - 25 г, сок лимона, соль, сахар.

Свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать соломкой, а листья салата - крупными кусочками.

Подготовленные продукты соединить и заправить сметаной, добавив в нее лимонный сок, соль, сахар. Украсить ломтиками помидоров.

Салат из помидоров и огурцов

Помидоры - 80 г, огурцы - 30 г; для заправки: масло растительное - 20 г, уксус - 5 г, соль, сахар, перец; лук зеленый - 20 г, хрен - 10 г, чеснок - 1 долька.

Салатник предварительно натереть чесноком. Положить в него слоями нарезанные тонкими кружочками помидоры и огурцы, поливая каждый слой салатной заправкой, приготовленной из масла, уксуса, соли, сахара и перца. Посыпать мелко нарезанным зеленым луком и тертым хреном.

Салат из цветной капусты

Капуста цветная - 50 г, помидоры и огурцы - по 30 г, салат зеленый и лук зеленый, фасоль стручковая - по 20 г, сметана и майонез - по 25 г, сахар, соль, зелень.

Капусту отварить, охладить в отваре, разобрать на мелкие кочешки. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками, листья салата - соломкой, зеленый лук нашинковать. Стручки фасоли нарезать ромбиками и отварить.

Подготовленные овощи соединить и заправить сметаной, смешанной с сахаром и майонезом. Украсить зеленью.

Салат из мандаринов и креветок

6 мандаринов, 150 г креветок, 1 яблоко, 100 г сельдерея., 4 ст. ложки майонеза, половина лимона, зеленый салат, зелень петрушки, уксус, соль.

Креветки отварить в подсоленной воде с уксусом и очистить. Мандарины вымыть и очистить от кожуры. Из 2 очищенных мандаринов выжать сок и, смешав его с майонезом, приготовить соус. Оставшиеся мандарины разделить на дольки, а затем очистить дольки от пленки. Яблоко разрезать пополам, удалить сердцевину, очистить половинки от кожуры и нарезать дольками. Сельдерей мелко нашинковать.

Листья зеленого салата вымыть и устлать ими дно салатницы. На листья зеленого салата выложить очищенные от пленки дольки мандаринов, мясо креветок, дольки яблока, сельдерей и аккуратно перемешать.

Перед подачей к столу полить салат приготовленным соусом, украсить нарезанным полукольцами лимоном и зеленью петрушки.

Фруктовый салат с киви

4 плода киви, 2 банана, 1 небольшой ананас, 2 ст. ложки дробленых ядер грецких орехов, 2 ст. ложки сахарной пудры, 2 пакетика ванильного сахара, 3 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки фруктового сиропа.

Ананас вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать очищенную мякоть мелкими кусочками. Бананы и киви вымыть, очистить от кожуры и нарезать кусочками. Перемешать нарезанные фрукты в салатнице, добавить орехи, сахарную пудру и ванильный сахар. Заправить салат фруктовым сиропом и перемешать.

В копилку

Бланманже

500 мл молока, 500 мл сливок, 300 г ошпаренного и очищенного сладкого миндаля, 100 г ошпаренного и очищенного горького миндаля, 1 ст.л. муки, 3 листа рыбного клея или столько желатина, сколько указано на пакетике, чтобы загустить данный объем; 200 г сахара.

Смолоть миндаль в ступке и вскипятить в молоке. Процедить и охладить. Замоченный желатин или клей нагреть и смешать с мукой. В другой кастрюле вскипятить сливки и сахар.

Перемешать миндальное молоко, затем перенести его в миску и соединить с остальными ингредиентами, осторожно перемешивая.

Разлить смесь по порционным чашкам или формам и охладить 2 или более часа.

Торт «Лакомка»

1 стакан грецких орехов нарезать, 100 г меда, 3 яйца, 0,5 ст. сахара 1,5 ст. муки, 1 ч. ложка соды (гаш. в уксусе), 1 ч. ложка воды.

Мед растопить, взбить яйца с сахаром, влить мед, орехи, соды, муки. Масса должна получиться как патока. Испечь 3 коржа до коричневого цвета. За сутки до подачи на стол смазать сметанным кремом.

Крем: 4 банки сметаны, 1 стакан сахара, украсить орехами.

Торт «Сюрприз»

На овальное металлическое блюдо положить кусочки бисквита толщиной 1-1,5 см. Сверху слой сливочного мороженого или пломбира, затем консервированные фрукты, их также накрыть мороженым. Все покрыть бисквитом, а на него выпустить из бумажного пакета белки, взбитые с сахарной пудрой.

Торт поставить в сильно разогретую духовку и печь 2 мин. до темно-золтистого цвета.

Перед подачей сложить вокруг торта кусочки сахара, смоченные в коньяке и поджечь.

Чай-пунш по-китайски

Сок из 2,5 лимонов и 2 апельсинов, 0,25 л коньяка, 0,5 л кипятка, 2 столовые ложки чая, 150 г меда, 0,25 рома.

Смешать коньяк, лимонный и апельсиновый соки, добавив корку с 0,5 лимона и 0,5 апельсина. Через несколько часов смесь процедить и влить горячий крепкий чай. Затем добавить мед и ром в небольших количествах.

Чай по-русски

8 чайных ложек чая, кипяток, молоко, варенье, лимонный сок или сливки.

Чай засыпать в прогретый сосуд и залить кипятком. Через 5 мин. слить в заварной чайничек. Каждый наливает себе сам заварки и кипятка. Можно добавлять молоко, сливки, лимон. Русский чай пьют вприкуску.

Торт «Саварен»

Состав: 500 г муки, 0,25 л молока, 50 г дрожжей, 200 г сливочного масла, 150 г сахара, 5 желтков, щепотка соли, 0,5 лимона, панировочные сухари, 8 столовых ложек воды, 6-8 столовых ложек рома.

Муку просеять, сделать посередине углубление и влить в него разведенные в теплом молоке дрожжи. Замесить тесто и поставить в теплое место подходить.

Масло растопить, добавить 120 г сахара, тертую корочку и сок лимона, щепотку соли, а в конце постепенно примешать желтки. Полученное дрожжевое тесто обсыпать мукой и поместить в электрич. печку, которую предварительно хорошо смазать жиром и посыпать сухарями (тесто не должно занимать более 3/4 высоты формы).

Саварен можно запекать и в нескольких формах небольшого размера. Перед тем как поместить в духовку, формы с тестом следует выдержать в теплом месте, чтобы тесто подошло. Затем запечь в духовке со средним жаром.

Оставшийся сахар развести водой, прокипятить и прибавить ром. Теплый саварен вынуть из формы, влить в него жидкость и дать ей впитаться.

Саварен можно подать как в теплом, так и в холодном виде со взбитыми сливками. В середину торта можно положить также фрукты из компота или ванильный, ореховый или кофейный крем.

Торт слоеный

Тесто: 200 г маргарина, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки раст. масла, 3 яйца (желтки), 3/4 ст. сметаны, 2,5-3 ст. муки, 1/2 ч. ложки соды, 1/2 ч. ложки уксуса.

Крем: 2 яичных желтка, 1 ст. сахара, 2 стакана муки, 2 ст. молока, 200 г сливочного масла, ванилин.

2 яичных желтка растереть с сахаром, размягченным маргарином, добавить растит. масло, гашеную соду. Всыпать муку и замесить тесто (оно должно быть плотное и хорошо раскатываться на доске).

Чай-пунш по-индийски

2 корешка имбиря или 0,5 ложки молотого, 2-3 шт. гвоздики, 125 г сахара, 0,75 л воды, 6 чайных ложек сахара, 1 бутылка красного вина, 1 лимон, немного рома.

Растворить сахар в 0,25 л воды и вместе со специями варить 10 мин. в кастрюле под крышкой. Заварить чай (0,5 л воды).

К полученному чаю добавить вино, процеженный сироп, спиралеобразно нарезанную лимонную корку и по желанию немного рома.

Выпеки свой ХЛЕБ!

БЕЛЫЙ ХЛЕБ

На одну большую буханку или две маленькие буханки нужно 700 г хлебной муки, которую нужно подогреть в духовке в течение 10 мин. при самой низкой температуре. Затем просеять муку в миску, добавить 1 ст.л. соли (или меньше, по вкусу), 1 ч.л. быстрых сухих дрожжей и 1 ч.л. сахара. Сделать в середине колодец и добавить достаточно горячей воды, чтобы получилось мягкое тесто - понадобится около 425 мл. Теперь нужно замесить тесто. Технология:

1. На самом деле то, что хлеб занимает много времени - не правда. Хлебу нужно много времени подняться, но вашего времени на его приготовление уходит всего 6-10 минут! Это даже быстрее, чем сходить в булочную!

2. Положить тесто на плоскую поверхность и оттянуть по направлению от вас, нажав сверху запястьем. Затем подобрать согнутыми пальцами конец теста и сложить его пополам, по направлению к вам. Обеими руками нужно работать синхронно. Затем поднять края по бокам и подогнуть их к середине. Повернуть на 45 градусов и повторить процесс.

4. Когда тесто поднялось, его нужно ударить один раз кулаком, чтобы избавиться от всего воздуха внутри. Если вы пользуетесь кухонным комбайном, просто помесите тесто еще 1 мин. на медленной скорости. В любом случае тесто уменьшится до первоначального размера и будет готово подниматься во второй раз в смазанных маслом формах - вам понадобится две формы вместимостью 450 г или одна форма вместимостью 900 г. Накрыть тесто полотенцем или положить в смазанные маслом полиэтиленовые мешки.

5. Второй раз тесто оставляют подниматься, чтобы проверить, живо ли тесто и будет ли оно снова подниматься.

6. Разогреть духовку до 230 °С. Запекать 30-40 мин. маленькую буханку и 35-45 минут большую. Когда хлеб готов, достать его с помощью полотенца. Определить, пропекся ли хлеб, можно, постучав по дну - звук должен быть как будто он пустой внутри. Затем вы можете поставить его в духовку вверх дном на 5-10 минут, чтобы корочка снизу была хрустящая. Дать остыть на решетке, которая позволяет воздуху циркулировать со всех сторон и хлеб останется хрустящим.

КОРИЧНЕВЫЙ ХЛЕБ

1. Сделать в середине углубление, влить 400 мл горячей воды (она должна быть такой, чтобы в нее можно было безболезненно опустить палец. проще всего получить правильную температуру, смешав половину кипятка с половиной холодной воды).

Деревянной ложкой перемешать муку с жидкостью. Помните, что точное количество воды, которое вам понадобится, зависит от качества муки. Правило такое: добавьте столько, чтобы тесто легко отходило от стенок миски и оставляло их чистыми. И помните, лучше больше воды, чем меньше. Не переживайте, если тесто кажется слишком мокрым.

2. На плоской поверхности растянуть тесто в прямоугольник, а затем подогнуть одну из сторон к центру, а затем вторую сторону поверх первой. Его не нужно месить.

3. Переложить тесто в смазанную маслом форму, подталкивая все края вниз, чтобы поверхность была ровной и округленной - вам понадобится одна форма вместимостью 450 г или две формы вместимостью 900 г. Посыпать поверхность теста мукой, затем накрыть полотенцем и оставить подниматься.

Затем происходит нечто волшебное, и тесто из маленького комка поднимется и растянется в два раза. Этот процесс можно ускорить, поставив тесто в теплое место, но чем дольше оно поднимается при комнатной температуре, тем лучше хлеб. Хлеб поднимется даже в холоде, поэтому вы можете поставить его на нижнюю полку холодильника вечером и испечь утром.

4. Тем временем разогреть духовку до 200 °С. Когда тесто поднимется к верху формы, поставить его в духовку и запекать 40 мин. (900-граммовый) и 30 минут (450 г). Когда хлеб готов, достать его с помощью полотенца. Определить, пропекся ли хлеб, можно, постучав по дну - звук должен быть как будто он пустой внутри. Затем вы можете поставить его в духовку вверх дном на 10 минут, чтобы корочка была хрустящая.

5. Дать остыть на решетке, которая позволяет воздуху циркулировать со всех сторон и хлеб останется хрустящим. Его можно замораживать, но он должен полностью остыть перед тем, как вы кладете его в духовку.

Варенье можно некоторое время сохранить если сверху его засыпать слоем сахаром в 1 см.

В копилку

Мороженое по-льежски

8 г кофе растворимого, 10 г кипятка, 20 г сахарного песка, 1 яичный желток, 80 г 30%-ных сливок.

Растворимый кофе развести кипятком. Сахар растворить в воде и варить в металлической посуде до тех пор, пока с опущенной в сироп вилки, от концов ее зубьев, не будут вытягиваться нити.

Яичные желтки растереть, затем влить тоненькой струйкой сахарный сироп, продолжая растирать до загустения. Затем влить кофе, размешать, охладить до комнатной температуры и соединить с предварительно взбитыми на льду сливками. Полученную массу поставить в холодильник и выдержать там до начала застывания. Вновь взбить в течение 1 минуты. После этого разлить по креманкам и снова поставить в холодильник. Как только мороженое загустеет, подать к столу.

Яблоки в вине

100 г яблок, 20 г саго, 40 г сахара, 20 г вина, 20 г воды, 10 г лимонного сока, 1 г кислоты лимонной.

Яблоки промыть, колончатой выемкой удалить сердцевину, очистить, вторично промыть в подкисленной лимонной кислотой воде и сварить до готовности. Одновременно перебрать саго, промыть его в холодной кипяченой воде, сварить до готовности, откинуть на сито, положить в посуду, всыпать сахар, влить розовый мускат, разведенный пополам водой, добавить лимонный сок и кипятить 5-6 минут.

В вазочки положить яблоки, середину их наполнить саго вместе с сиропом.

Подавать холодными или горячими.

Мороженое сливочное со свежими ягодами

85 г мороженого сливочного или пломбира сливочного, 15 г земляники или малины, или вишни, или абрикосов.

Спелые ягоды перебрать, промыть, освободить от косточек, залить горячим 50%-ным сахарным сиропом.

Через 3 часа ягоды нарезать на мелкие кусочки и ввести в яично-сливочную смесь, замороженную до консистенции густой сметаны. Смесь хорошо размешать.

Ягоды можно вводить в мороженое в виде пюре.

Клубника в шампанском

Ароматный изысканный десерт для приятных гостей.

500 г свежей клубники, 4 ч. ложки сахарной пудры, 1 бутылка красного бургундского шипучего вина или красного шампанского.

Каждую ягоду клубники взять за плодоножку, сполоснуть холодной водой, затем удалить плодоножки и разложить ягоды в 4 стеклянных бокала. Сверху посыпать сахарной пудрой (по 1 ч. ложке на каждый бокал), накрыть прозрачной пленкой и поставить на 1 час в холодное место. Затем поставить бокалы на поднос и залить ягоды сильно охлажденным красным бургундским шипучим вином или шампанским. Клубнику сразу же подать к столу вместе с нежным, свежим бисквитом.

Клубнику можно залить вместо шампанского хорошо охлажденным портвейном, шерри или вином «марсала».

Мороженое с вином

120 г мороженого плодово-ягодного, 30 г вина виноградного (десертного)

При подаче 2-3 шарика мороженого положить в креманку или вазочку и полить охлажденным вином.

Яблоки с вареньем и миндальным молоком

Взять: 3 ф. яблок, 1/4 ф. миндаля, 1 стак. варенья, 1/2 лимона.

Взять 3 фунта хороших яблок средней величины, из каждого яблока выдолбить сердцевину, затем срезать кожицу, обтереть лимоном, нафаршировать каким угодно вареньем, но лучше всего малиной или вишнями.

Уложить яблоки на круглое блюдо, облить их миндальным молоком, приготовленным из чашки миндаля и 1,5 стакана воды. Не процеживая молока, облить яблоки, поставить в печь, в очень вольный дух. Когда испекутся, подавать.

Хрустящие шоколадные пирожные

1 стакан сливочного масла, 4 кусочка мягкого шоколада, 4 яйца, 2 стакана сахара, 1 стакан муки, 4 чайные ложки ванили, 1/2 ч. ложки соли.

Размягчить шоколад и масло (не растапливать!), смешав их вместе. Взбить яйца, добавить в них сахар и ваниль, шоколад с маслом. Муку смешать с солью и всыпать в смесь. Замесить тесто.

Выпекать целым коржом в квадратной (20x20) форме или на листе при 180°С в течение 35 мин. Когда корж остынет, нарезать его на маленькие квадратики.

В копилку

Самса

На 32 пирожка. Тесто: 2 ст.л. сливочного масла, 1 ст.л. растительного масла, 2 стакана муки, щепотка соли, 1 яичный желток, 0,5 стакана холодной воды

Начинка: 500 г говяжьего или бараньего фарша, 1 мелко порубленная луковица, 1 мелко порубленный зубчик чеснока, соль, черный молотый перец по вкусу, 0,25 ч.л. молотого имбиря, 0,25 ч.л. молотого красного перца, 0,25 ч.л. молотого тмина, 0,5 ч.л. молотого кориандра.

Смешайте муку и соль, добавьте сливочное и растительное масло и перетрите смесь в рассыпчатую крошку. Добавьте яичный желток и, вливая воду по 1 ст.л., вымесите мягкое тесто. Говядину обжарьте с луком и чесноком, обсушите от излишков жира, смешайте со специями и охладите.

Тесто разделите на 4 части. Раскатайте каждую часть в круг диаметром 30-34 см.

Этот круг разделите на 8 частей. Смажьте края каждой части водой, заполните фаршем и запечатайте. Пока занимаетесь разделкой одной части теста, остальные держите накрытыми влажным полотенцем, чтобы уберечь от высыхания. Обжаривайте во фритюре (при использовании фритюрницы разогревайте масло до 185 град.) до золотисто-коричневого цвета. Обсушивайте бумажными салфетками, до подачи держите в разогретой до 100 °С духовке.

Начинка из яблок со свеклой

На 100 г сухих яблок - 1 кг сахарной свеклы.

Сушеные яблоки вымыть и сварить до готовности. Сахарную свеклу очистить, разрезать на небольшие куски и варить в кастрюле под крышкой, пока она не станет мягкой. Вареные яблоки и свеклу пропустить через мясорубку, смешать, прибавить отвар от свеклы и яблок и уварить, помешивая, до густоты повидла.

Для запаха в готовую начинку добавить немного корицы в порошке или цедру, снятую с лимона теркой.

Оладьи

На 500 г муки - 2 стакана молока или воды, 2 яйца, 1 ст. ложку сахара, 1/2 чайной ложки соли, 25 г дрожжей.

Дрожжи развести в воде или молоке, всыпать муку и хорошо размешать.

Тесту дать подняться в теплом месте. Потом положить в тесто соль, яйца, вымешать, дать вторично подняться и, не размешивая, брать подошедшее тесто ложкой, класть его на горячую сковороду с маслом и поджаривать с обеих сторон.

Оладьи, как и блины, можно приготовить на соде.

Блины, оладьи, блинчики

Из дрожжевого теста можно сделать еще блинчики и оладьи. Их жарят на небольших сковородках, лучше всего купить специальную, с антипригарным покрытием. Но если хотите действовать по старинке, возьмите толстую чугунную сковородку.

Перед тем как печь блины, следует сковородку сильно нагреть, смазать растительным маслом или смальцем и тотчас же налить блинное тесто. Тесто надо брать ложкой и наливать в таком количестве, чтобы блин получился тонкий и ровный. При выпекании на плите, после того как одна сторона блина поджарится до образования румяной корочки, блин нужно перевернуть на другую сторону тонким ножом.

Блины лучше всего печь перед самой подачей на стол. Готовые блины сложить в миску и накрыть крышкой или полотенцем. К блинам подаются масло, сметана и различные рыбные закуски (селедка, икра, кета, семга). Тесто для блинов можно приготовить на дрожжах или на соде. Вкуснее блины получаются на дрожжах.

Блины на дрожжах

На 1 кг пшеничной муки - 6 стаканов молока или воды, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1 1/2 чайной ложки соли, 40 г дрожжей.

Поставить опару, для чего дрожжи развести в 2 стаканах теплой воды или молока, всыпать 500 г пшеничной муки, размешать так, чтобы не было комков, накрыть полотенцем и поставить в теплое место для подъема. Когда опара поднимется, прибавить соль, сахар и сырые яйца, все это хорошо размешать, всыпать остальную муку и, продолжая вымешивать, в два приема влить 4 стакана молока или воды. После этого тесто снова поставить в теплое место для подъема. Когда тесто поднимается, надо его размешать, чтобы оно осело, дать снова подняться, а затем приступить к выпечке блинов.

На 500 г муки - 3 стакана воды, 2-3 яйца, 1 ст. ложку сахара, по 1/2 чайной ложки соли, соды и кислоты лимонной.

Тесто можно приготовить с добавлением гречневой муки - тогда блины получатся более сухие. В этом случае половину взятого количества пшеничной муки надо заменить гречневой. Опару поставить на пшеничной муке, а гречневую муку добавить в тесто после подъема, вместе со сдобой.

Яйца смешать с 3 стаканами теплой воды, прибавить соль, сахар и соду, затем всыпать муку и хорошо размешать веселкой или сбивальным венчиком так, чтобы тесто получилось без комков. Лимонную кислоту развести в стакане воды, влить в подготовленное тесто, размешать и немедленно начать печь блины обычным способом.

Если не имеется кислоты, то тесто для блинов можно приготовить так: муку, яйца, сахар, соль смешать с кислым молоком, а соду развести в стакане воды и влить в тесто перед выпечкой блинов и размешать.

Какая СОКОВЫЖИМАЛКА

Соковыжималка - это один из самых распространенных бытовых электроприборов, встретить их можно в любом магазине, где есть отдел бытовой техники. Цель у соковыжималок одна - выдавливать сок, однако существует много разновидностей этого полезного прибора. В частности, бывают соковыжималки для цитрусовых и универсальные (центробежные).

Универсальные, или центробежные соковыжималки помогут Вам получить сок практически из любых плодов, ягод и овощей. Однако необходимо обращать внимание на указанные в инструкции наименования овощей, фруктов и ягод, так как могут быть исключения. На универсальной соковыжималке можно перерабатывать большое количество фруктов, однако и отходов образуется много. Поэтому особенно важной является функция отброса мякоти: без нее отжимки будут забивать сеточку, и Вам придется постоянно прерываться на очистку прибора. Также существенными показателями являются мощность прибора, шумность и габариты.

Принцип действия такого агрегата посложнее, чем у соковыжималки для цитрусовых. Плоды вначале измельчаются в кашицу с помощью дисковой терки, затем попадают в сепаратор.

Форма сепаратора может быть как цилиндрической, так и конической. При цилиндрической форме достигается наилучший процент выхода готового сока (доходит до 95% - а это очень много), однако в таких соковыжималках очень сложно организовать функцию отброса мякоти. Это означает, что Ваша соковыжималка рассчитана на малое количество перерабатываемых плодов, и после 2-3 стаканов сока необходимо очистить от отжимок сепаратор вручную. При конической форме сепаратора отброс мякоти не является проблемой, и можно переработать значительное количество фруктов или овощей, но КПД прибора снижается до 60-70%.

Отечественные центробежные соковыжималки красотой не балуют, зато многие из них рассчитаны на длительную непрерывную работу и могут перерабатывать до 50 кг яблок в час, кое-кто из них может даже шинковать овощи для салата. Отброс мякоти часто бывает ручным. Единственное крупное достоинство этих шумных агрегатов - их реальная производительность и универсальность, но получить с их помощью чашечку сока с утра - достаточно трудоемкий процесс. При вскрытии случайно попавшей в сервисный центр «Абсолют-Нева» в Санкт-Петербурге отечественной соковыжималки инженеры были поражены заметным несоответствием между отличным качеством начинки и абсолютно непрезентабельным видом снаружи.

Соковыжималки зарубежного производства как раз ориентированы не на заготовки впрок, а на ежедневное использование. Редкостью является отброс мякоти и контейнер для ее хранения. Зато шумят не сильно и по столу не прыгают, их легко мыть и чистить ситечко. У многих моделей есть встроенный контейнер для сбора приготовленного сока. Мощность, которую указывают в паспорте изделия производители, варьируется от 200 Вт до 600 Вт. Интересно, что чем менее известна фирма-производитель, тем выше у моделей указанная мощность. Связано это с различием методик замера мощности и с явным завышением параметров в рекламных целях. Поэтому доверять этому показателю не стоит.

Разброс цен на центробежные соковыжималки составляет от $22 до 80. Дешевые изделия (при прочих равных параметрах) выглядят весьма подозрительно - скорее всего это просто китайские подделки.

Рекомендуем покупать только продукцию известных фирм - у некачественных изделий часто ломается ситечко, сделанное из мягкого металла, новая соковыжималка может плохо отделять сок от мякоти или вообще не отжимать сок.

Глазированные цукаты можно приготовить если в конце варки варенья добавить сахар и доварить его. Потом нужно вылить в дуршлаг с цукатами, дать стечь и затем подсушить.

АНЕКДОТЫ

☺ ☺ ☺

Если вдруг обнаружишь, что из твоей машины исчезли баранка, тормозная педаль, педаль сцепления, спидометр и пр., не сообщай в милицию сразу: сначала проверь, не сидишь ли ты на заднем сидении.

☺ ☺ ☺

Поздно ночью милицейский патруль останавливает подвыпившего мужчину:

- Куда это вы так спешите?

- На лекцию.

- Кто же в такой поздний час читает лекции?

- Моя жена.

☺ ☺ ☺

Встречаются два мужика. Один другому:

- Я вчера на охоте был, ежей настрелял - жене на воротник, теще стельки в боты.

☺ ☺ ☺

Приходит Новый Русский в магазин зимней одежды. Смотрит на свою руку и говорит:

- Дайте мне перчатки для двух пальцев - указательного и мизинца.

Снова смотрит на руку:

- Нет, для среднего и безымянного... Нет... А, дайте мне лучше варежки!

☺ ☺ ☺

Приходит пациент к врачу, жалуется, что у него нос красный.

Врач:

- Если это у вас с рождения или в результате какой-нибудь травмы, то медицина тут бессильна. Если же от употребления алкоголя, то ничего страшного. Продолжайте пить, и вскоре нос будет фиолетовым.

☺ ☺ ☺

Зима, холодно... Встречаются на улице два мужика, один из них с большой такой собакой, и говорит первому:

- Согреться хочешь?

- Хочу.

- ФАС!!!

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

Отчего болит желудок? От плохого питания, от несвоевременного обеда... вполне, но не только. Оказывается, боли в желудке обусловлены и психологическими факторами, а вот какими, читайте на 17 странице.

А вы знаете, что можно избавиться от камней в желчном пузыре, не прибегая к операции, и сделать это можно с помощью обыкновенного огородного укропа.

Тем, кто страдает от болезней позвоночника следует заглянуть на 9 полосу, здесь для вас найдутся домашние рецепты лечения позвоночника.

Дорогие женщины, вы, наверняка, замечали, что у женщин востока красивые волосы. И секрет их красоты и здоровья не в шампунях, что на прилавках магазинах, а... впрочем, прочитайте сами.

родная УСАДЬБА

Всего каких-то 100 лет назад жители средней полосы России могли побаловать себя лишь привозными грушами. Теперь, благодаря нашим селекционерам, с такой несправедливостью покончено. Следует лишь выбрать подходящие сорта. Но как сделать это правильно? Рекомендации читайте в свежем номере «Родной усадьбы».

Земляника подвержена многочисленным инфекциям, заболеваниям. Наиболее вредоносными считаются болезни увядания, серая гниль, пятнистости и мучнистая роса. Поможет научиться бороться с этими «неприятностями» «Усадьба».

Как ухаживать за огурцами и томатами, чтобы они не болели и приносили вам только крупные и сладкие плоды? Вырастить многосемейный Старорусский лук? Соорудить компостные кучи? Приучить щенка к ошейнику? Обо всем этом читайте в «Родной усадьбе»!

О здоровье

Экзотические плоды киви, маленькие, словно плюшевые, содержат много калия (около 120 мг в плоде среднего размера) и грубой растительной клетчатки, а также витаминов С, РР, Е. А вот калорий и жиров в них совсем мало. Описывая вкус киви, говорят о сочетании в нем земляники, банана, дыни и ананаса. Киви едят в свежем виде, варят из них варенье, делают желе, добавляют в салаты, подают к мясу. Высокое содержание калия делает киви незаменимыми при повышенном кровяном давлении.

букет ароматов

ЖЕЛЕ ИЗ КИВИ

Киви - 2 шт., натуральный виноградный сок - 0,5 л, агар-агар - 2 ст. ложки, крахмал - 2 ст. ложки, вода - 500 г, соль - 1/4 чайной ложки.

Растворить крахмал в 250 г воды. Киви очистить и нарезать кружочками. Смешать виноградный сок, 250 г воды, соль и агар-агар. Довести до кипения и варить на медленном огне 10 минут. Влить растворенный крахмал и варить на медленном огне около 5 минут, пока желе не начнет загустевать. Вылить в стеклянную форму и украсить кружочками киви. Охладить до комнатной температуры и поставить в холодильник на полтора часа.

СОУС «ЭКЗОТИКА»

Яблоки, очищенные, без сердцевины, апельсиновые дольки без кожуры, ядра грецких орехов, плоды киви - все измельчить миксером, добавив по вкусу сахарный песок. Подавать к творожным блюдам, блинчикам, запеканкам, сырникам.

МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ С КИВИ

Мясо - 2-3 кг, киви - 500 г.

Киви вымыть, очистить от кожуры и разрезать на небольшие кусочки. Порцию молодой телятины, свинины или говядины промыть, сделать в ней надрезы-кармашки, распределив их равномерно по всей поверхности. В каждый кармашек вложить по долечке киви, немного соли и черного свежемолотого перца. Нафаршированный кусок мяса обмазать сверху мякотью киви и оставить на ночь, утром завернуть его в фольгу и запечь в духовке. Мясо, приготовленное подобным способом, отличается особой нежностью и вкусом.

ТОРТ ПЕСОЧНЫЙ С КИВИ

Мука пшеничная - 400-500 г, масло сливочное - 300 г, сахарный песок - 100 г, майонез - 2 ст. ложки, сгущенное молоко - 2 ст. ложки, киви - 200-300 г, орехи грецкие (ядра) - 100 г.

Растереть 200 г сливочного масла и 100 г сахарного песка, добавив 2 ст. ложки майонеза. В растертую массу добавить муку и замесить тесто. Разделив тесто на 4 части, раскатать из них коржи (лепешки) и испечь их в духовке. Под коржи на противень нужно уложить бумагу, так как тесто рассыпчатое, а с бумаги испеченные коржи снимаются легче. Торт формируется из двух укладываемых на тарелку коржей, между которыми помещается прокладка - начинка.

Для начинки - 100 г сливочного масла растереть с 50 г размолотых грецких орехов, добавив 2 ст. ложки сгущенного молока. Сверху на всю поверхность торта укладывается слой из ломтиков очищенных плодов киви. Ломтики должны накрывать друг друга в виде рыбьей чешуи.

СУП РИСОВЫЙ С КИВИ

Рис - 1 стакан, сахарный песок - 50 г, киви - 200 г, морковный сок - 0,1 л, вода - 2 л.

Рис промыть, залить водой, отварить до готовности, посолить, добавить сахарный песок. При подаче на стол в каждую порцию добавить свежеотжатый морковный сок и ломтики очищенных плодов киви.

САЛАТ МОРКОВНЫЙ С КИВИ

Морковь - 1 кг, киви - 200 г, мед - 50 г.

Морковь вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой. Киви очистить, нарезать тонкими ломтиками, перемешать с нашинкованной морковью, заправив медом.

СОУС ИЗ КИВИ

Киви, орехи очищенные, чеснок, укроп, зелень свежая. Хорошо вызревшие, мягкие плоды киви вымыть, очистить, протереть через сито. В протертую мякоть добавить растолченные ядра орехов, размятый чеснок, мелко нарезанную зелень укропа, все тщательно перемешать. Такой соус подают к мясным блюдам.

Галина Поскребышева

Сливы и вишни для варенья должны быть абсолютно спелые, а вот груши, персики, абрикосы, клубника и малина лучше недозрелые - они будут меньше развариваться.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Грибные супы готовят из свежих и из сушеных грибов. Желаемую консистенцию грибного супа получают добавлением муки. Муку готовят следующим образом: на раскаленной сухой сковороде подрумянить муку. Дать ей остыть. Прибавить в муку немного теплого бульона, перемешать чтобы не было комочков, и помешивая, влить смесь в приготавливаемый суп.

Проверить грибы на «ядовитость» можно серебряной ложкой. Если в кипящие грибы опустить такую ложку, она быстро покроется бурым налетом. Не вымачивайте без надобности грибы слишком долго. Грибы, которые необходимо вымачивать, вымачивайте в молоке на холоде (грибы молоко не прокисло). Грибы получатся нежнее. После вымачивания грибы следует откинуть на дуршлаг и дать стечь лишней жидкости. Грибы «Рыжики» и «Зонтики» готовятся всего 20 минут. Нож и всю посуду для приготовления грибов желательно иметь из нержавеющей стали. Не храните нарезанные и промытые грибы, а также грибные блюда, приготовленные с картофелем.

При отравлении любыми грибами, могут возникнуть некоторые из перечисленных симптомов: боли в животе, тошнота, рвота, опьянение, галлюцинации, потеря сознания, понос, слабость, головокружение, головные боли, понижение температуры тела, похолодание конечностей. Симптомы появляются в течение 10-30 минут после еды.

При отравлении грибами необходимо промыть желудок и немедленно вызвать врача.

Православная страница

ГРИБНЫЕ БЛЮДА

ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ

50 г сушеных белых грибов, 100 г свиного фарша, 50 г шпика, 1 кочан свежей капусты, 2 луковицы, 0,5 стакана риса, 0,5 стакана сметаны, соль.

Кочан капусты варить до полуготовности в подсоленной воде, отжать и рассоединить листья. Рис припустить с жиром до полуготовности. Сушеные грибы замочить в холодной воде на 2-3 часа, отварить, отцедить, мелко нарезать и поджарить с луком. Рис и грибы соединить со свиным фаршем и посолить. Полученную массу разложить на листы капусты и завернуть в виде конвертиков. Сложить в кастрюлю, залить грибным отваром, тушить на медленном огне около часа. Подавать со сметаной.

ГРИБНАЯ ЗАПЕКАНКА

250 г грибов, 200 г риса, 1 головка репчатого лука, 5-6 столовых ложек жира, 1 стакан молока, 1 столовая ложка муки, 2 яйца, лимонный сок, соль.

Порубить мелко лук и тушить с частью жира, добавить нарезанные грибы, посолить и сбрызнуть соком лимона. Влить немного горячей воды, потушить. В кипящей подсоленной воде с остальным жиром отварить рис до полуготовности. На смазанный маслом противень уложить слоями грибы и рис. Взбив яйца с молоком и мукой, залить запеканку и румянить в духовке.

СУП ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

300 г свежих белых грибов, 4 штуки картофеля, 1 луковица, 2 ст. ложки белого вина, масло.

Обжарить на масле лук, порезанный кольцами. На этом же масле пожарить грибы. Отдельно поставить варить нарезанный кубиками картофель. За 5 минут до готовности картофеля, добавить в кастрюлю лук, грибы, вино.

ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ ПОМИДОРЫ

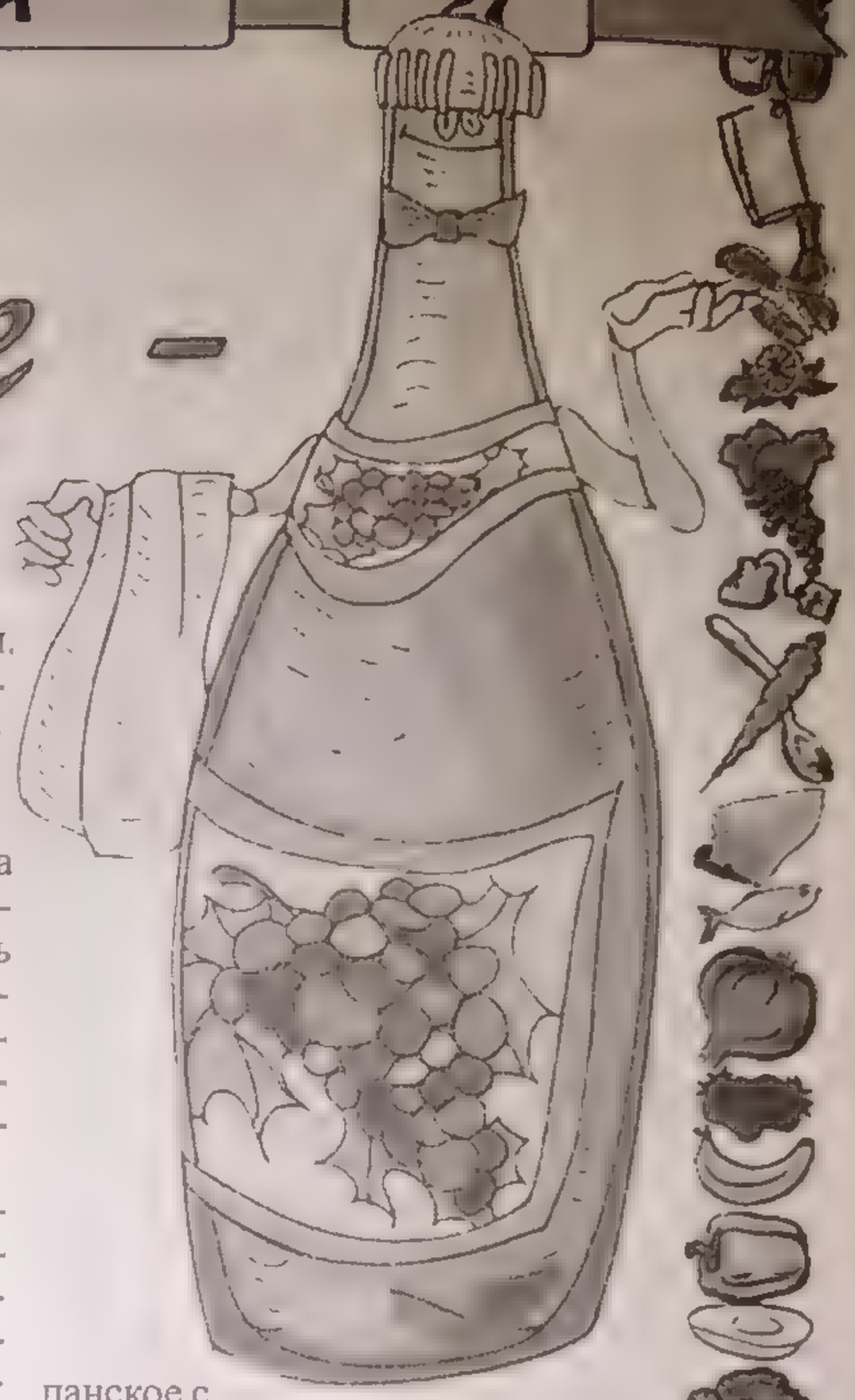
300 г свежих грибов, 4 помидора, 1 луковица, 1 вареное яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки майонеза, соль, перец, зелень петрушки.

Помидоры разрезать пополам, удалить семена и часть мякоти, внутри посолить и поперчить. Грибы и лук порезать и потушить на сливочном масле в собственном соку, затем охладить. Вареное яйцо мелко нарезать, смешать с грибами, добавить часть мякоти помидоров и заправить майонезом. Помидоры наполнить фаршем и накрыть сверху ранее срезанными ломтиками. Украсить зеленью.

Персики и абрикосы для компотов легко очистить от кожицы. Для этого плоды выдержите 3-5 минут в кипятке и затем снимите кожицу. У компота из очищенных плодов меньше шансов испортиться.

Напитки

Шампанское - удачный



Шампанское - напиток для избранных случаев. У него свои секреты производства, хранения и подачи на стол.

Хранить шампанское надо в горизонтальном положении, чтобы вино смачивало пробку. Иначе она высохнет и углекислый газ покинет бутылку, как джинн. Чем старше шампанское, тем плотнее пробка «сидит» в горлышке.

Открывают шампанское все поразному, в зависимости от темперамента. Гусары, например, открывали бутылки с шиком, просто срубая горлышко. Они могли себе это позволить: война не ждет, да и сабля всегда под рукой.

По правилам, шампанское откупоривают тихо, чтобы не потерять «игривость». Бутылку никогда не трусят, а наклоняют под углом 45 градусов, одной рукой крепко держат пробку, другой - вращают бутылку, а не наоборот! Перед употреблением охлаждают до 7 градусов в холодильнике или в ведерке со льдом. Его ставят на специальную подставку рядом со столом, в крайнем случае - на край стола, но никак не в центр, как это часто делают. Бокалы в форме тюльпана заполняют только на треть. В «бутоне» раскрывается вся прелесть аромата игристого вина. Из бокалов-блюдец углекислый газ быстро улетучивается вместе с «букетом». В бокале вино начинает «играть».

Один совет: прежде чем разливать шампанское, ополосните бокалы внутри холодной водой. Бокал лучше держать за ножку, подогретое в руке вино быстро теряет свой тонкий аромат и «игривость».

панское с лимонным соком.

«ФРАНЦУЗСКИЙ»

30 мл водки, 10 мл лимонного сока, 1 чайн. ложка сахарного сиропа, 60 мл шампанского.

Водку с сахарным сиропом взбейте в шейкере и добавьте шампанским, украсьте вишенкой.

«КАРУСЕЛЬ»

20 мл водки, 20 мл красного вермута, 60 мл шампанского, вишня, лед.

Водку, вермут, лед смешайте, затем влейте в бокал и долейте шампанским, украсьте вишенкой.

ВИТАМИНЫЕ НАПИТКИ

НАПИТОК МЯТНЫЙ

Несколько веточек мяты, 2 стакана черничного сока, 3-4 столовые ложки сахара, 2 литра кипяченой воды, пищевой лед.

Мяту заварить 1 стаканом кипятка и охладить, процедить и соединить с черничным соком. Развести водой, добавить сахар по вкусу. Подавать в стаканах с кусочками льда.

ОСВЕЖАЮЩИЙ БРУСНИЧНЫЙ НАПИТОК

1 литр воды, 1,5 стакана ягод брусники, 4 столовые ложки сахара, 1 грамм лимонной кислоты.

Подготовленную бруснику засыпать сахаром и оставить на 2-3 часа. Образовавшийся сироп слить и поставить в прохладное место. Выжимки залить водой и кипятить 5-7 минут, снять с огня и процедить, в отвар добавить лимонную кислоту и полученный ранее сироп. Перемешать и подавать в охлажденном состоянии.

НАПИТОК «ЛЕТО»

Возьмите в равных количествах ягоды бузины, шиповника, листья земляники и черной смородины. Залить кипятком и настоять 5 минут. Подавать как чай, с сахаром и сливками.

НАПИТОК «ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ»

1 столовая ложка сушеных ягод бузины, 2 столовые ложки меда.

В горячий отвар из сушеных ягод бузины после процеживания добавить мед и подавать в горячем виде.

Варенье из черноплодной рябины не будет пресным, если добавить немного яблок, лимонную кислоту или вместо воды использовать сок красной смородины.

Четверговая соль

Четверговая, или, как ее еще называют, черная, соль исконно готовилась в печах на основе каменной крупной соли, квасной гущи, капустных листьев, пряных трав. Золу, остающуюся после приготовления соли, использовали в качестве активированного угля, выводящего из организма токсины. В народной медицине золой из капустных листьев и пряных трав лечили многие кожные заболевания.

Черная соль вкусна и полезна, в ней после сжигания остается ряд минеральных веществ (калий, кальций, магний, фосфор, йод, хром). Чтобы удовлетворить потребность в соли, ее нужно значительно меньше, чем обычной. Сваренные четверговой солью, например, вкрутую сваренные яйца, съеденные с маслом - постным или сливочным, всевозможные салатные заправки - все становится ароматным и аппетитным.

Готовили четверговую соль обычно в Чистый четверг, перед великим днем Пасхи, и освящали вместе с куличами и яйцами. Рецепты приготовления этой уникальной соли были утеряны. Удалось восстановить лишь некоторые из них, по литературным источникам.

НА ОСНОВЕ КВАСНОЙ ГУЩИ

Квасную гущу (после сбраживания сусла) смешать с крупной каменной солью. Вместо квасной гущи можно использовать ржаной или бородинский хлеб (на 1 кг соли 5 кг хлеба), размоченный хлеб смешать с солью, поместить в печь или духовку, нагретую до 250 °С, и готовить до тех пор, пока хлеб не почернеет. Полученную смесь измельчить и провеять через сито. Оставшуюся в сите соль высыпают в банки и используют вместо обычной соли.

С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ

Пряные травы смешать с каменной солью и ржаным или бородинским хлебом. Перекалить в духовке или печи.

Правильное питание

АБВГ сыроедения

Переход с вашего обычного питания на сыроедение должен быть осторожным и постепенным, чтобы приучить свой организм к изменениям. Резкий переход от привычного питания к совершенно новому рациону крайне опасен для здоровья. Кстати, врачи считают, что лучше становиться вегетарианцами и сыроедами после 30-ти лет.

К молочно-растительному режиму сравнительно легко переходят сразу те, кто уже отвык от мяса и потребляет мало животных продуктов. Если же вы едите мясо или рыбу ежедневно, то для вас этот переход будет крайне мучительным.

Именно из-за таких утверждений многие люди страшатся становиться сыроедами. Чувствуете, что этот продукт вам больше не нужен - исключайте, знаете, что нужно исключить, но не чувствуете уверенности в своих силах - развивайте уверенность. Ваши ощущения - ваш личный врач!

Лучше в первые дни и недели не отказывать себе в желании съесть что-либо из прежнего рациона. Со временем такие случаи будут проявляться все реже и реже по мере приспособления организма к новому питанию. Однако есть вещи, которые нужно исключить уже на этом переходном этапе: кондитерские изделия, экстракты (например, мясной бульон), мучные супы и макаронные изделия.

Существует и еще несколько правил, которые обычно адресуют сыроедам. Итак:

- При переходе на сыроедение первое время следует есть меньше, так как умеренность в еде облегчает переваривание и настраивает организм на восприятие сырой пищи.
- Необходимо тщательно пережевывать пищу (иначе она просто не усвоится).
- Кроме того, есть нужно только при появлении естественного - физиологического голода.
- Нельзя пить непосредственно перед едой и сразу после нее.
- Температура пищи в любое время должна быть комнатной: нельзя есть блюда, только что извлеченные из холодильника.
- Приготовленные сырые блюда не следует долго хранить.
- Фрукты и орехи надо есть перед обедом, а не после обеда. Тогда они могут быть полностью усвоены организмом.
- Сырая вода должна быть очень чистой, отстоянной в течение нескольких часов.

Хлеб и сдобные изделия сохранятся дольше, если держать их в морозилке.

Детская спальня

СТУЛ для маленького хозяина

Очень важно, когда у каждого члена семьи за столом есть свое место. Ребенок - не исключение. Его личный стул может стать предметом гордости.

Стул необходим, когда приходит пора кушать. Но иногда маме просто хочется сделать что-то по хозяйству, тогда стульчик становится местом для игры. (Особенно, если он имеет довольно просторный стол, на котором может разместиться небольшое количество игрушек). Вы можете убрать столик, посадив малыша за общий стол, чтобы он почувствовал себя таким же большим, как и окружающие. Кроме того, некоторые стульчики трансформируются, превращаются в подобие низкой парты, тогда его можно ставить в комнату и листать книжки, рисовать. Помимо этого, стульчик может стать креслом для переноски ребенка, просто креслом для отдыха, креслом-качалкой и даже качелями. Т.е. приобретя только стульчик, вы избавитесь от необходимости покупать многое другое.

Стульчик должен быть удобен и безопасен, а любые крепления - крайне надежными даже если малыш постоянно ерзает на стуле. С целью безопасности малыш должен быть пристегнут к стульчику ремнями, чтобы он не мог упасть или выскользнуть под столиком. Кроме того, если малыш надежно пристегнут, то его можно посадить за общий стол, убрав столик.

Стульчики, как правило, пластмассовые или деревянные, но сверху должна быть предусмотрена подстилка на сиденье, чтобы малышу было комфортно и тепло. Лучше, если столик будет не очень маленький, так чтобы ребенок не мог ножками достать до стола взрослых. Тогда нет возможности оттолкнуться и упасть назад вместе со стулом. Кроме того, на достаточно большом по размеру столике поместится и тарелка с кашей, и многочисленные игрушки, без которых просто невозможно накормить некоторых малюток.

Желательно, чтобы расцветка стульчика была яркой и привлекательной, чтобы малышу нравилось сидеть в своем стуле.

НЕ ВРЕДНО ЛИ РЕБЕНКУ НЕ ЕСТЬ МЯСА?

Моя подруга одержима (с моей точки зрения) правильным питанием. Мяса она не ест вообще уж лет 5, рыбу почти не ест. Воду использует только талую. У нее маленький ребенок, 2 годика. Она говорит, что ее дочка мяса не увидит как можно дольше на своем столе. Пьют они талую воду. А вопрос такой, не вредно ли ребенку совсем не есть мясного? Или это когда-то скажется?

Мария Глухова, г. Ульяновск

Ничего страшного в отсутствии мяса в рационе малыша нет. Это лишь вопрос личных убеждений (или предубеждений). Однако ребенок может встретиться с проблемами, когда в его жизни будет больше общения с другими детьми, употребляющими мясо. Могут возникнуть непонимания, конфликты, и, как результат, психологические травмы.

Рыбу все же лучше из рациона не исключать, хотя ее количество можно заметно умеьшить - но заменить ее полностью чисто растительной пищей тяжело. Талая вода - неплохо, хотя в повседневном использовании все же лучше фильтрованная хорошим ионобменным фильтром. Тем более что талую воду приготовить не так уж просто.

Поржавевшие противни легко почистить разрезанной сырой картофелиной с мелким песком.

СОВЕТ ДЛЯ ЭМАЛИРОВАННОГО ВЕДРА

Избавиться от шума и преждевременного износа эмалированного ведра помогут три кусочка резиновой трубки, разрезанной вдоль. Трубочки надеваются на нижний бортик ведра.

Александр Володько, г. Москва

КАК УБРАТЬ ШЕРСТЬ?

Самый простой способ - влажной рукой, т.е. набрать в ведро воды, смачивать руку в воде и протирать мебель или ковер. А еще продают такие красные щеточки с длинной ручкой, тоже эффективно. В магазинах продается насадка на пылесос по «теме», «работала» даже при выключенном пылесосе - как «щетка». А может расчесывать животных во время линьки более часто? Или настелить паркет?

Светлана Княгина, г. Воронеж

ЧТОБЫ ГАНТЕЛИ НЕ ГРЕМЕЛИ

Если у вас есть гантели, то наверное вы знаете, как они случайно могут греметь. Избавиться от раздражающего звона вам помогут кольца от резиновой камеры, подходящего диаметра, надетые на грузы.

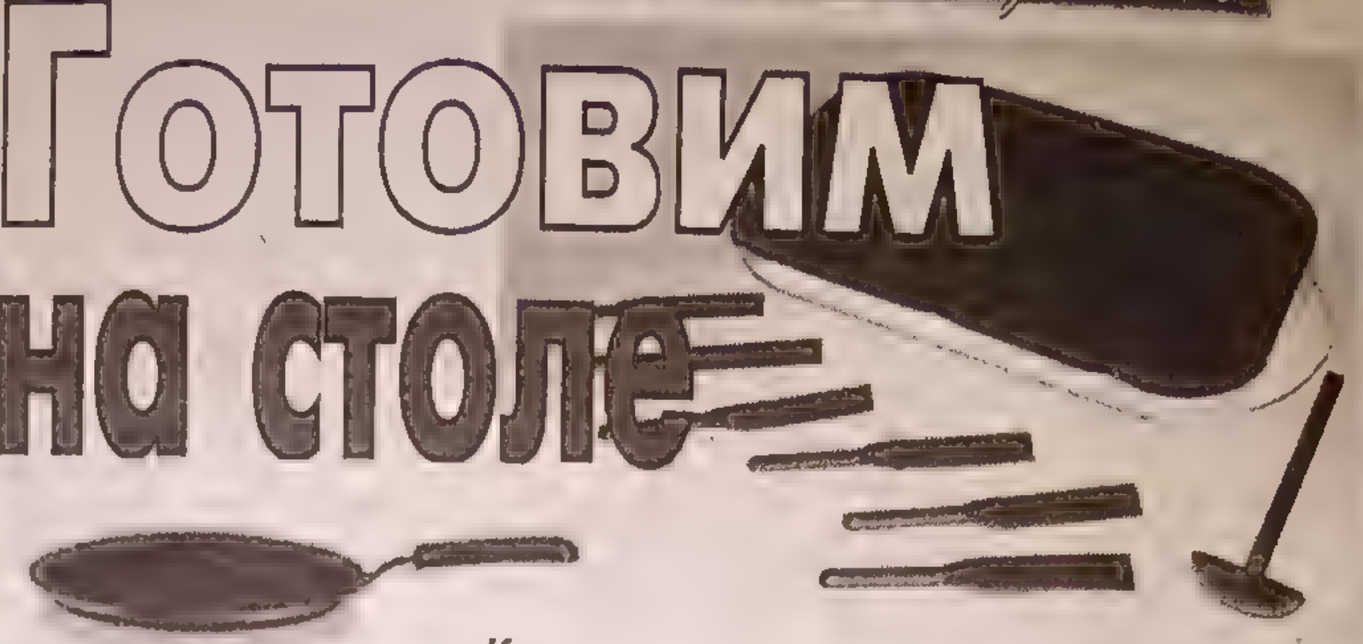
БЕЛЫЕ ПЯТНА НА ЛАКИРОВАННОМ СТОЛЕ?

Попробуйте протереть стол тряпочкой, смоченной подсолнечным маслом. Если пятна и не исчезнут совсем, то хотя бы станут менее заметны. Также хорошо помогают средство «Полироль» (ищите в магазинах хозтоваров).

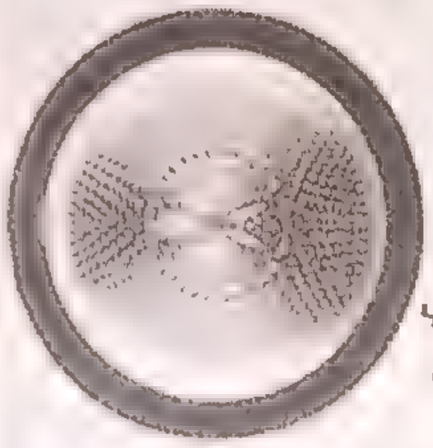
Александр Кручинин, Самара

Советы хозяйкам

Готовим на столе



Как хочется свести к минимуму хлопоты по приёму гостей и внести приятное разнообразие в этот процесс! Как именно? Да очень просто. Хозяйка не уходит от гостей, а в это время блюдо готовится. Прямо на столе, но на специальных жаровнях. Так и интереснее, и вкуснее. Ведь то, к чему мы прикладываем усилия, становится нам дороже, а значит, лучше. Все приборы электрические, розетка должна быть недалеко. По цене они вполне доступны многим.



МИНИ-ЖАРОВНЯ

На жаровне вы можете приготовить любое блюдо без соуса, так как она совершенно плоская. Но в комплекте с ней продаются 8 сервировочных сковородочек с краями. На них можно приготовить 8 порций одного блюда или каждый приготовит, что нравится: яичницу или горячий бутерброд, поджарит кусочек мяса. Участие всех гостей превратит традиционную трапезу в игру.

КАМЕННАЯ ЖАРОВНЯ

Для этих же целей существует камень для жарки. Это настольная плитка с каменной поверхностью. Замечательный способ приготовить здоровую и вкусную пищу. Гладкая поверхность натурального камня адсорбирует жир и идеально подходит для приготовления рыбы, мяса и овощей. Уход за такой плитой прост: камень легко вынимается. В комплекте 8 сервировочных сковородочек. На столе каменная жаровня не займет много места, ее размер может быть 25х25 см.

БЛИННИЦА

Настольные блинницы с антипригарным покрытием и персональными лопаточками очень удобны. Поджаривание блинов превращается в забаву: каждый гость жарит свой блин при помощи своей лопаточки. Прямоугольные блинницы рассчитаны на шесть блинов, круглые - на четыре.

ЧУГУНОК

В специальной кастрюле с термостатом и контрольной лампочкой вы приготовите вторые блюда из кухни любой страны мира, сервируете их и можете сохранять горячими долгое время прямо на столе. Крышка выполнена из алюминия с антипригарным покрытием и ручкой из термопластика.

ПИР НА ВЕСЬ МИР

А если хотите приготовить различные блюда на шесть человек, вам подойдет нагревательная поверхность с 6 мини-сковородками диаметром 12 см. Таким образом, за 5-10 минут вы готовите не одно блюдо, а сразу шесть на целую большую компанию.

ЛЮБИТЕ ФОНДЮ?

В специальной чаше можно приготовить изысканное фондю с бульоном, сыром, шоколадом и маслом. Наслаждение этим вкусным необычным блюдом сделает вечер с друзьями праздничным. С помощью регулируемого термостата можно сохранить ваше фондю горячим столько времени, сколько будет необходимо.

Если вы сами собираете фрукты, то перед варкой их нужно мыть как можно меньше. Если покупаете в магазине, то нужно мыть как можно тщательней.

Кулинарный гороскоп

На этой неделе удача будет благосклонна к Овнам, многие дела, вступившие в фазу окончания, благополучно завершатся в вашу пользу. В понедельник не избегайте общения, так как любые контакты в этот день благоприятны. Вторник, может быть, развернет вас к хлопотам по хозяйственным делам, отчасти надоевшим, но впечатляющим по результатам. Среда слегка озадачит вас беготней по неотложным делам.

На этой неделе вы соберетесь с силами и то, что на прошлой неделе вам казалось трудноразрешимым, удастся завершить, причем результаты превзойдут все ваши ожидания. В понедельник вам будет нравиться то, что будете делать, на вас просто снизойдет вдохновение, появится много возможностей преуспеть на работе. Среда благоприятна для оформления документов.

Наступающая неделя более благоприятна для людей, занимающихся научной и учебной деятельностью. В начале недели возрастает вероятность заключения сделок или выполнения работ, которые выйдут за рамки ваших интересов и могут заставить вас от чего-то отказаться. Во вторник посещение налоговых служб может оказаться не самой удачной идеей. Вторая половина недели насыщена контактами и встречами.

Наступает благоприятное время для повышения вашего профессионального уровня, для овладения новыми навыками и понимания специфики новой работы. Понедельник будет замечателен еще и тем, что он может оказаться тайным ключом к событиям в ближайшем будущем. В среду не пропустите важную информацию. В пятницу благоприятно начинать любые дела.

На этой неделе на первый план выйдет работа - возможно множество важных дел и неожиданных заданий, от вас потребуется масса усилий, чтобы справиться с ними, при этом начальство может так и не оценить вашего рвения. В четверг ваша способность адекватно оценивать ситуацию может значительно снизиться, поэтому будьте внимательны и даже подозрительны.

Неделя благоприятна для работы в коллективе, в творческом взаимодействии с группой коллег. Вероятно, это не лучшее время для генерирования идей, зато есть все возможности успешно разрабатывать и внедрять в практику уже найденные решения. Старайтесь быть лояльнее к своим партнерам. Выходные дни могут ознаменоваться новыми и необычными знакомствами.

На этой неделе в партнерских отношениях наметятся изменения в лучшую сторону, вы будете много разговаривать на интересные темы, возможны деловые поездки совместно с партнерами. В понедельник вы можете узнать важные новости от человека, с которым давно близко общаетесь. В четверг возможны ссоры и непонимание со стороны близких людей.

Первые два дня недели благоприятны для дальних поездок, путешествий, как деловых, так и развлекательных и познавательных. В четверг постарайтесь избегать тесного контакта с начальством, официальными лицами, людьми старшего возраста. В этот день вам могут быть предъявлены претензии по поводу прошлых провинностей и числящихся за вами долгов. Возможно - необоснованные.

Наступающая неделя - благоприятный период для внутренней работы и самосовершенствования. В понедельник умножатся контакты с окружающими, могут завязаться новые знакомства, всплыть старые связи. Во вторник общественная деятельность может принести вам удовольствие, попробуйте в этот день реализовать давно намеченные планы. В четверг умерьте свой пыл и амбиции.

В жизни наступают такие моменты, когда необходимо остановиться хотя бы ненадолго и подумать... Вы только что освободились от груза ответственности и уже спешите за новой, еще более тяжелой порцией, осознайте, что на этот раз без помощников вам не обойтись. В конце недели вас потянет наводить красоту, порядок и уют везде: на рабочем месте, дома и даже у друзей.

На этой неделе желательно выполнить все первостепенные дела заранее, так как на следующей неделе на все у вас может не хватить сил и времени. В понедельник, в деятельном порыве, вы сможете успешно завершить многочисленные накопившиеся дела. В пятницу от вашего выбора в приоритетах будут зависеть события в ближайшем будущем.

Эта неделя может принести вам много интересных возможностей. В понедельник и вторник желательно начать важные совместные дела вместе с заинтересованными людьми. В четверг иллюзии могут исказить ваше восприятие отношений с окружающим миром, поэтому вы можете быть недовольны собой, своим партнером и вообще личной жизнью.

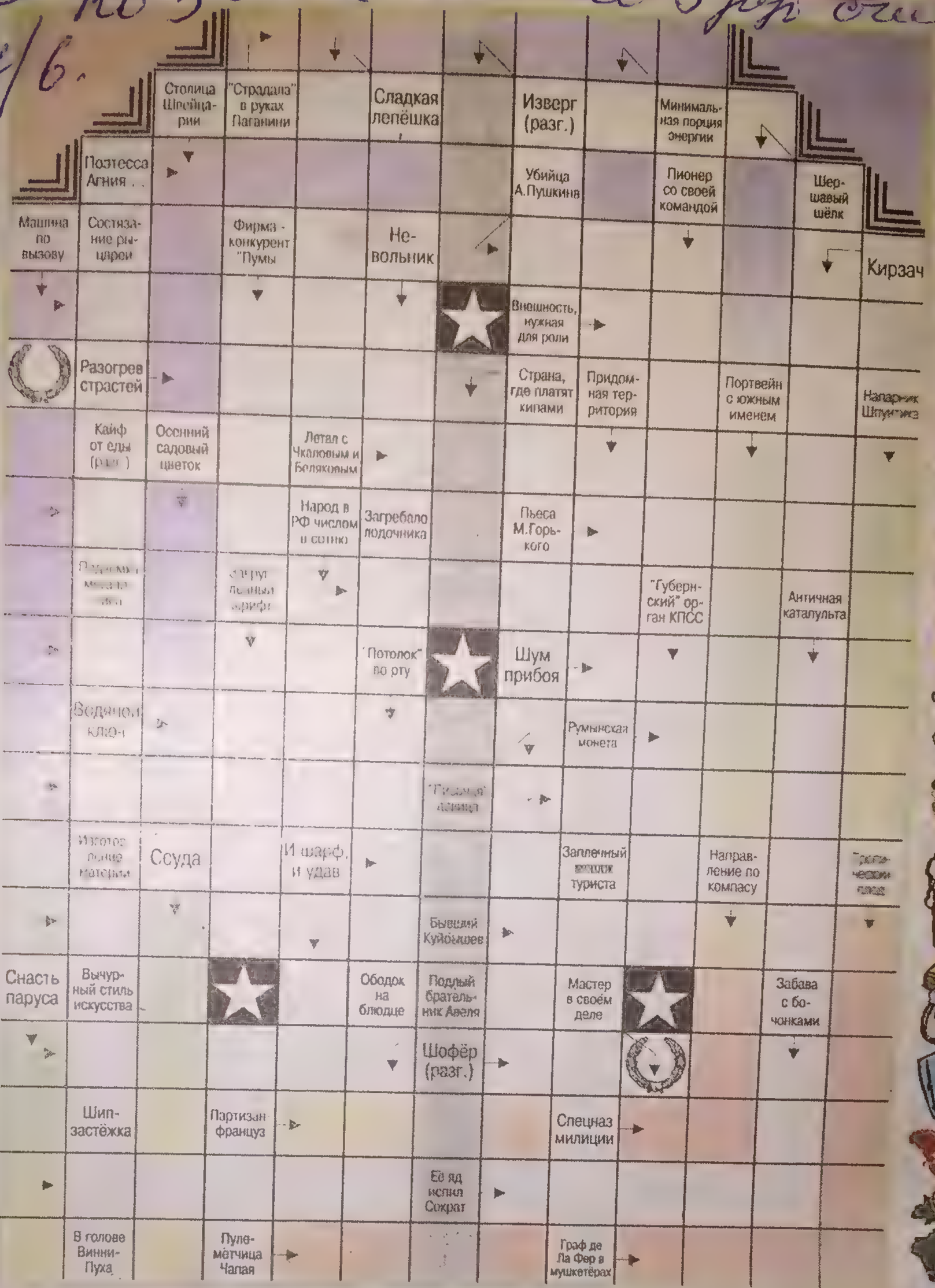
Электронные письма можете направлять по адресу: moja-kuhnya@bk.ru

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, комн. 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5.
Подписной индекс: 15955
Тел.: (8342) 24-27-49, 24-81-90

E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ФГУП ИПК «Ульяновский дом печати», г.Ульяновск, ул.Гончарова, 14.
В газете использованы материалы поисковых систем Интернета.

Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Заказ 1556 **Тираж** 24900
Дата выпуска номера 14.06.2004 г. *Цена свободная*
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-15859
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс". **Тел.:** (8-834) 24-45-46.

Вам по 5 за тот со 5 раз отг... Вам 17/6.



Сканворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»

ПРОСТЫЕ ФРУКТОВЫЕ ДЕСЕРТЫ С.16

Моя кухня

№24 (116)

Передается ли полнота по наследству?

с.7

Правила и способы консервирования

с.9

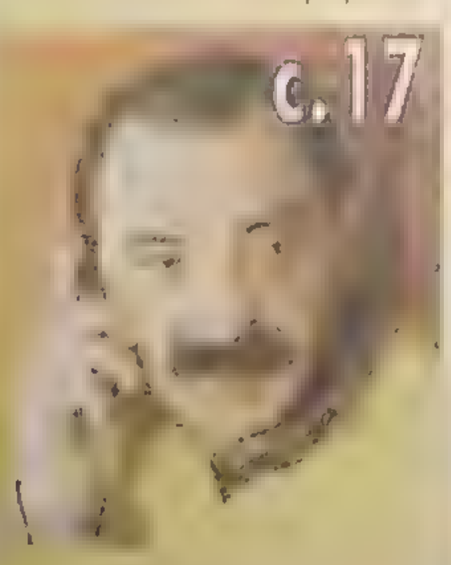
Фирменные блюда из сорняков

с.28

Гороскоп, сканворд, анекдоты

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

с.17



Илья Олейников: «Суп с фрикадельками»

Читайте в номере:

ЗАКУСКИ

Бутерброды с овощной смесью .с.18
Помидоры фаршированные с.18
Баклажановая икра с.18
Бутерброды с яблоком и сыром с.18
Салат из креветок с.21
Салат из яблок и помидоров с.21
Соус из шампиньонов с.21
Икра грибная с.21
Сыр закусочный с.21
Дедушкин салат с.14
Омлет по-испански с.13
Овощной салат с.13

НА ПЕРВОЕ

Суп гороховый с овощами с.12
Суп из крапивы с.15
Русские щи с.5
Куриный суп с клецками с.5
Суп-ассорти с.14
Суп вегетарианский с.14
Суп фасолевый с овощами с.10
Бульон с запеченным рисом с.22
Борщ с грибами и капустой с.22
Щи наваристые с грибами с.22

НА ВТОРОЕ

Говядина, тушенная с красным вином с.15
Говядина, тушенная с луком и морковью с.15
Фрикасе из телятины с.15
Цыпленок фаршированный с.18
Баклажаны запеченные с.18
Печенка, жаренная с луком с.21
Овощи на сковороде с.21
Драники с.21
Запеканка из сельди и яиц с.10
Курица, тушенная в соусе с.11
Пикантный рис с.6
Картофельные шарики с.6
Курица по-мадридски с.13

НА СЛАДКОЕ (ВЫПЕЧКА)

Шоколадно-кокосовый торт с.12
Печенье на кефире с.12
Коржики из кукурузных хлопьев с.12
Пирожки круглые с творогом с.15
Блинчики с шампиньонами с.19
Яблочные блинчики с.19
Коржики с.14
Хворост с.14
Кекс с бананом с.10
Пирог с мясом с.10
Холодный какао-крем с.11
Печенье "Грибы" с.4
Испанская лепешка с.13

НАПИТКИ

Смешанные коктейли с.27
Чай с.27

ПИЦЦА В ЗАКОНЕ

Пицца произошла от лепешек, распространенного блюда в Средиземноморье и имеет в Неаполе почти статус легенды с тех пор, как в 1889 году в честь посещения города королевой Маргаритой, женой короля Умберто I, была придумана пицца Маргарита. Ингредиенты, отобранные для нее, символизировали красный, белый и зеленый цвета итальянского флага.

Итальянские власти постановили, что настоящая неаполитанская пицца должна иметь тонкую корочку, должна быть изготовлена из особых сортов помидоров, а также сыра моццарелла. В качестве дополнения допускаются базилик, душица, чеснок и оливковое масло, однако все остальное - это оскорбление для итальянской кухни.

Публикация рецепта изготовления настоящей неаполитанской пиццы в Gazzetta Ufficiale, официальном вестнике итальянского правительства, где обычно печатаются скучные правительственных постановления, подтверждает, что власти наконец переходят в наступление на низкокачественную имитацию итальянской еды.

Инспектора правительства будут обходить пиццерии и выдавать сертификаты тем, кто соблюдает правила. Будут также привлечены инспектора, которые будут выявлять "самозванцев" среди 60 тысяч так называемых итальянских ресторанов и тоже будут выдавать сертификаты, заявил министр сельского хозяйства Джанни Алеманно.

В Gazzetta Ufficiale рецепт приготовления настоящей неаполитанской пиццы, занял три страницы!

Министр Алеманно сказал, что пришло время четко провести границу между настоящей итальянский пиццей и подделками, добавив, что проблема касается также макаронных изделий и других итальянских продуктов, имитация которых слишком часто лишь отдаленно напоминает то, что подают и едят в самой Италии.

Вводятся три типа настоящей неаполитанской пиццы: "Маргарита", изготовленная из свежих сливовидных томатов сорта Сан-Марцано, базилика и свежего сыра моццарелла с южных Аппенин; "Маргарита Экстра" с томатами сорта черри, моццареллой из молока буйвола и "Маринара", изготовленная из томатов, чеснока, оливкового масла и душицы. Тесто для пиццы необходимо подкидывать и вращать в руках, как это делают мастера, его нельзя раскатывать, а выпекать пиццу полагается в печи на дровах при температуре 200-215 градусов. Корочка должна иметь толщину 1-2 см по краям и 3 мм в центре.

Всякая всячина

Пицца

Пицца диаметром 37, 4 м. была изготовлена в Норвудском гипермаркете (Южная Африка) 8 декабря 1990 г.

Вишневый пирог

Самого большого диаметра пирога-6,1 м. Пирог был испечен членами клуба "Оливер Ротари" Оливер, Британская Колумбия, Канада, 14 июля 1990 г.

Индийские повара ресторана Sankalp попали в Книгу рекордов Гиннесса

За самый большой блин в мире. На приготовление чудо-блина было затрачено $ 7,5 тысяч. Его пекли 16 поваров на специальном противне.

Блин весит семь с половиной килограммов, а его величина - восемь с лишним метров в длину. Такие блины из рисовой муки с чечевицей популярны на юге Индии. Их сворачивают трубочкой, подают с карри и специальной индийской кисло-сладкой фруктово-овощной приправой.

Местные жители были поражены видом огромного блина и теперь все чаще заказывают блины-гиганты для всяких торжеств. За один блин надо заплатить 125 долларов, при этом таким блюдом могут насытиться 25 голодных гостей.

Батон

Самый большой батон "Роска де Рейес" длиной 1064 м. был выпечен в отеле "Хиат редженси", Гвадалахара, Мексика, 6 января 1991 г. Если покупатель обыкновенного батона "Роска" обнаружит в нем запеченную куклу, то он получит приглашение на прием в честь "Роска", который ежегодно проводится на Крещение.

В нью-йоркском ресторане

Американский бизнесмен, имя которого осталось неизвестным, вписал новую страницу в историю нью-йоркского "общепита", оставив официанту "на чай" 16 тысяч долларов. Владелец манхэттенского ресторана рассказал, что сумма самого счета щедрого клиента за легкий обед на двоих с двумя бутылками французского вина составила 1200 долларов, однако посетитель счел нужным дополнительно поощрить метрдотеля суммой в 16 тысяч. На вопрос о том, кто же этот щедрый незнакомец, хозяин ресторана рассказал только, что это 37-летний вице-президент лондонской брокерской фирмы и к тому же постоянный клиент. Сам метрдотель, который решил оставить 10 тысяч долларов себе, а еще шесть разделить между работниками заведения, заметил: "Видал я чаевые и в тысячу долларов, и в полторы, но такое случается в первый раз".

Самый большой в мире ресторан

В Бангкоке (Тайланд) расположен известный на весь мир ресторан под открытым небом Tum Nuk Thai, занесенный в книгу рекордов Гиннеса как самый большой ресторан в мире. Он настолько огромен, что официанты вынуждены передвигаться на роликовых коньках. Имея возможность одновременно разместить 1200 посетителей, Tum Nuk Thai просто идеален для больших вечеринок и приема туристических групп.

Еще один пример щедрости

В Чикаго английский турист установил своеобразный рекорд, оставив официантке в ресторане чаевых на... 10 тысяч долларов. То ли покуражится ему захотелось, то ли тронули его рассказы девушки о дороговизне учебы в колледже. Так или иначе в общем в порыве щедрости он выписал ей чек на вышеуказанную сумму. 23-летняя официантка была на вершине счастья. Обещанных денег, однако, она так и не получила. На следующий день турист заявил, что он ее в первый раз видит и что в ресторане был в беспамятном от пьянства состоянии. Отсюда мораль - берите чаевые наличными и сразу.

Муку нужно обязательно просеять через сито. Из просеянной муки особенно хорошим получается дрожжевое тесто.

Рецепты читателей

Печенье "Грибы"

Печенье не только эффектное внешне, но и очень вкусное и ароматное.

Наталья Каневская, г. Рязань

Состав:
Тесто: 200 г маргарина, 2 стакана сахара, 1 стакан сметаны, 1 яйцо, 1 стакан крахмала, примерно 800 г муки, ваниль, щепотка соли, 1/2 ч.л соды загасить уксусом. Сироп: 2/3 стакана сахара, 4 ст. ложки воды.

Прежде всего из квадратиков пергаментной бумаги (или бумаги для выпечки) со стороной 6-7 см изготовить 100 кулечков. Это нетрудно и недолго, хотя и звучит страшно. Размягченный маргарин растереть с сахаром. Добавить стакан сметаны, 1 яйцо, ваниль, щепотку соли, половину ч.л. соды гашеной уксусом, 1 стакан крахмала, 800 (ориентировочно!) г. муки.

Замесить мягкое пластичное тесто. Разделить на 2 равные части. Из одной сделать 100 шариков. Выпекать в несмазанном противне. Это будут шляпки грибов. В выпеченных шляпках в центре плоской стороны нужно ножом с острым кончиком сделать углубления - в них будут вклеиваться ножки.

Делать это следует пока шляпки теплые. Остыв, изделия становятся хрупкими.

Из второй части теста скатать ножки: одна сторона шире, другая уже - как обычно у грибов. Ножки вложить в кулечки и выпечь. (Кулечек не даст расползтись тонкому концу ножки, а вся ножка, слегка увеличившись при выпекании, не потеряет правильной сужающейся формы. Ножки не должны входить в кульки плотно, кулечки не должны быть слишком узкие).

Далее рекомендую распаровать шляпки и ножки. Т.е. подобрать ножки к уже сделанным углублениям, чтобы более или менее соответствовало. При нужде углубление в шляпке можно осторожно подогнать ножом под "свою" ножку.

Сделать сироп. Вскипятить 2/3 стакана сахара с 4-мя ст. л. воды. Тонкие концы ножек обмакивать в получившийся сироп, соединять со шляпками и выкладывать на просушку. Через полчаса-час сироп прихватится. Тогда можно, действуя достаточно осторожно, работать с грибами дальше. Сироп к этому времени остынет, поэтому его надо будет нагреть, добавив ложку воды и помешивая. Теперь нужно имитировать замлю на ножках. Для этого следует обмакивать грибы ножками сперва в сироп, затем - в ёмкость с маком.

Дать "земле" немного времени прихватиться, затем можно приступать к завершающему этапу - окраске шляпок. Для этого нужно добавить немного воды и 1-2 ст. л. какао в остатки остывшего сиропа, и снова его вскипятить. Окунуть грибы шляпками в эту помадку. Оставить сохнуть. Хорошо оставить на ночь для окончательной просушки.

Комментарии: Я делаю поменьше кулечков, штук 70. Какие-то из них при доставании выпеченных ножек порвутся, но многие останутся целыми и их можно пустить в дело по второму разу.

Я не задаюсь целью изготовить именно 100 грибов. И не стараюсь делать их совсем одинаковыми, чтобы были как штампованные. Просто отрываю от теста приблизительно одинаковые кусочки (2,5 см в диаметре) и комбинирую на одном противне и ножки, и шляпки, приглядывая за тем, чтобы количества того и другого были равные. Благодаря совместному выпеканию в каждой партии ножек и шляпок, легче успеть сделать выемки в шляпках до того, как они остынут и станут хрупкими.

На сохнущих грибах иной раз получаются потеки внизу, там где шляпки касаются поверхности, на которой лежат грибы. В процессе просушки грибы надо один раз перевернуть, чтобы место с потеком тоже просохло. Сушить удобно на фанерке.

Не пугайтесь процесса. Он относительно трудоемок, но не сложен и доставляет удовольствие. Уже в 10-11 лет я готовила эти грибы совершенно самостоятельно от начала и до конца. Кстати, детей помладше тоже можно привлечь к процессу приготовления - в качестве помощников.

А уж в каком восторге малыши при виде такого лакомства! Чего я только не делала с этими грибами! То, что они всегда были гвоздем сладкого стола, когда приглашались дети - само собой. В общем - овчинка стоит выделки.

*Свое мнение о газете вы можете высказать в любое удобное для вас время по **речевому почтовому ящику**, номер которого **38-72-31** (для иногородних - код г. Саранска 834-2).*

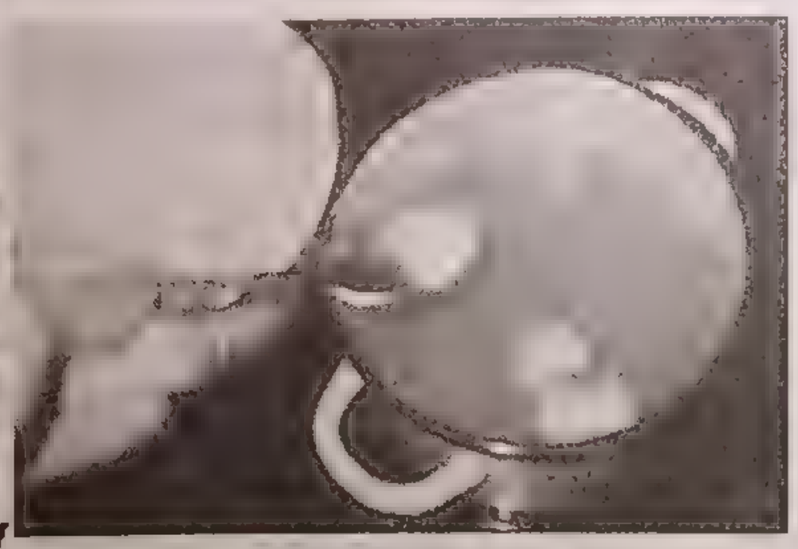
На первое

РУССКИЕ ЩИ

Что жевали в нашей старой России больше ста лет назад? Это можно было бы печатать под рубрикой "Возвращаясь к недоеденному". Пожалуй, что до середины XVIII века щи были самым распространенным блюдом на Руси, пока их не потеснил на русском столе вареный картофель. Я долго собирала материал из самых разнообразных источников, чтобы с уверенностью воссоздать рецепт самых распространенных русских щей.

Существует выражение - просто, как щи сварить, но на самом деле просто варится только "Супчик дня" и "Галина Бланка", а над хорошими щами надо и потрудиться. Настоящие щи (по-русски "шти") включают обязательных шесть компонентов: мясо, грибы, капусту, картошку, лук и морковь. А дополнением служат черный перец, лавровый лист и укроп с петрушкой.

Варились щи в основном на жирном говяжьем или свином бульоне, а за неимением мяса и на костях. Мясо вместе с луковицей и корнями петрушки надо положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить часа два. Через 1,5 часа варки бульон необходимо посолить.



В это же время, но в другой кастрюльке, надо приготовить капусту. Настоящие щи варят из специально заготовленной капусты. Солят для щей даже ни саму капусту, а только верхние, грубые зеленые капустные листья. Но за неимением таковой щи сварить можно и из простой соленой капусты. В глиняный горшок или чугунок нужно положить слегка отжатую квашеную капусту, залить ее небольшим количеством воды, добавить немного масла, закрыть крышкой и поставить тушиться на небольшой огонь. В дворянских семьях кухарки добавляли масло сливочное, а в деревнях хозяйки обходились и постным. Когда капуста станет мягкой, а это произойдет часа через два, ее надо соединить с процеженным мясным бульоном. Туда же влить отжатый капустный сок. Тушить капусту можно и в духовке, но резкий капустный запах все равно просочится и оттуда. Этот момент нужно просто героически перетерпеть.

В третьей кастрюльке надо сварить картошку. В некоторых районах России картошку часто заменяли репой или брюквой, тоже было вкусно. Так вот, картошку лучше варить целиком, но без шкурки, а когда она сварится, то потолочь ее деревянным пестиком. Сухие грибы, лучше белые, можно варить вместе с картошкой и потом порезать их соломкой, а можно истолочь в порошок и добавить в бульон незадолго до его готовности.

Когда все компоненты - бульон, капуста, грибы, толченая картошка - будут готовы, надо их соединить в одной кастрюле, добавить туда мелко нарезанный репчатый лук и морковь, лавровый лист, черный перец и поварить все вместе еще минут 20. После этого снять с огня и еще на полчасика закутать в теплое одеяло - это вместо русской печки. Эти щи точнее было бы назвать дворянскими, так как деревенские шти чаще варились без мяса.

Елена ВИНОГРАДОВА

Куриный суп с клецками

1 кочан капусты (1кг), 1 средняя морковь, 1 средняя луковица, зелень, соль, перец, 1 курица (можно только 2 окорочка), 1 яйцо, мука.

Если капуста не влезает в кастрюлю, разрезать ее вдоль через кочерыжку. Уложить в кастрюлю. Туда же положить целые очищенные лук и морковь, зелень (из обязательных - укроп и петрушка) и курицу. Залить водой, посолить, поперчить, довести до кипения и варить на медленном огне, пока кочерыжка при протыкании ножом не будет легко прокалываться (около 1 часа). Капусту и курицу вынуть на тарелку. Бульон процедить через дуршлаг. Все, что осталось в дуршлаге - выкинуть. Замесить тесто для клецек на яйце с мукой и солью. Тесто не должно быть крутым, но и не должно литься с ложки. При зачерпывании ложкой тесто должно легко браться и сохранять форму. Процеженный бульон перелить в кастрюлю и довести до кипения. Огонь убавить. Тесто зачерпывать чайной ложкой (1/3~1/2 ч. ложки), опускать в тихо кипящий бульон и снимать другой ложкой. Капусту порезать порционными кусками. Подавать с вареной курицей как второе блюдо. К курице можно подать чесночный соус.

Если белок, отделенный от желтка, не использован сразу и подсох, то залейте его на ночь холодной водой, он вновь станет свежим.

На второе

Идеальные гарниры

Пикантный рис

На 4 порции: 250 г риса, соль, 500 г мелких помидоров, 1 банка консервированной кукурузы, 1/2 пучка зеленого лука, 1 пучок петрушки, 80 г сливочного масла или маргарина, 40 г тертого сыра, черный молотый перец.

Рис отварить в подсоленной воде. Помидоры вымыть и разрезать каждый на четыре части. Кукурузу откинуть на дуршлаг. Лук очистить и нарезать колечками. Петрушку мелко нарезать. Рис откинуть на сито, дать стечь воде, затем хорошо обжарить в сливочном масле или маргарине. Добавить лук, кукурузу, помидоры, перемешать и жарить 5 минут. Приправить сыром и петрушкой. Посолить и поперчить.

Аппетитный рис

Такой гарнир идеально подойдет к любому блюду из птицы и рыбы. Рис с укропом выглядит аппетитно и привлекательно. Его легко и быстро приготовить, что придется кстати как в будний, так и в праздничный день.

Продукты: вода - 300 мл, кардамон зеленый (2 стручка), масло растительное - 2 ст. ложки, перец красный чили (зеленый, свежий) - 20 г, рис - 250 г, соль по вкусу, укроп (мелко нарезанный, 4 столовых ложки + целые веточки для украшения блюда).

Промойте рис в холодной проточной воде, затем переложите его в миску, заполните ее холодной водой и замочите рис на 15 минут. Откиньте и хорошо просушите рис. Разрежьте перец чили вдоль, удалите семена и порежьте овощ на небольшие кубики. Разогрейте растительное масло в кастрюле на среднем огне, обжарьте в масле стручки кардамона в течение 1-2 минут, затем добавьте нарезанный перец чили и обжаривайте его, постоянно помешивая, еще 40-60 секунд. К специям добавьте соль и мелко нарезанный укроп, перемешайте и пассеруйте на медленном огне 2-3 минуты. Высыпьте в кастрюлю рис, обжаривайте овощную смесь 2 минуты, затем залейте рис водой (300 мл), доведите до кипения, накройте крышкой и варите 10-12 минут. Подавайте гарнир к рыбе или птице, украсив веточками укропа.

Ленивая лазанья

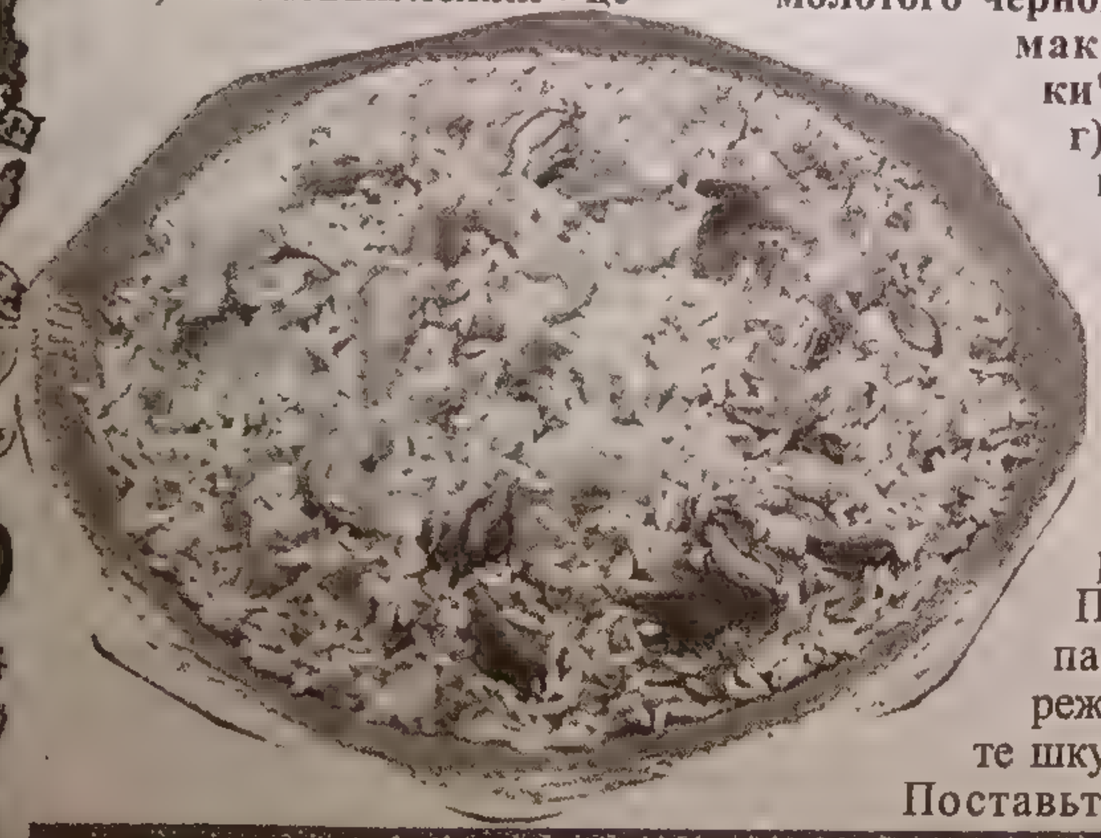
На 6 порций требуется: 1 средняя луковица, 1 лавровый лист, 250 г "домашней" колбасы, 3 зубчика чеснока, мелко нарезанного или выдавленного через чесночницу, 1/2 чайной ложки красного перца нарезанного или выдавленного, 1/2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки молотого черного перца, 250 г макарон "бантики", 1 банка (450 г) томатного пюре, 2 стакана тертого сыра, 2 столовые ложки томатной пасты.

Поставьте на огонь кастрюлю с водой. Пока вода закипает, крупно нарежьте лук. Удалите шкурку с колбасы. Поставьте на сильный огонь сковороду среднего размера. Накрошите на сковороду колбасу и жарьте, помешивая, 5 мин., пока колбаса не перестанет быть розовой. Добавьте лук и чеснок и жарьте, помешивая, 3-4 мин., пока лук не станет полупрозрачным. Засыпьте макароны в кипящую воду и варите до готовности, 10-12 мин. или сколько указано на упаковке. Пока макароны варятся, добавьте на сковороду томатное пюре, томатную пасту, лавровый лист, красный перец, соль и черный перец. Доведите смесь до кипения. Накройте сковороду крышкой и на слабом огне кипятите соус 10 мин. Включите духовку на температуру 205 градусов. Слейте макароны. Удалите из томатного соуса лавровый лист. Возьмите противень для выпечки и выложите в него 1/3 томатного соуса. Сверху выложите слоями половину макарон и половину сыра, потом еще 1/3 соуса, снова макароны, потом оставшийся соус. Сверху посыпьте оставшимся сыром. Запекайте лазанью в духовке в течение 15 мин. или до тех пор, пока она полностью прогреется.

Картофельные шарики

Мелкий ровный картофель - 1 кг, растительное (оливковое) масло - 1 ст. ложка, средние луковицы - 2 шт., соль - 3/4 чайной ложки, черный крупномолотый перец 1/4 ч. ложки.

Очистите картофель или вырежьте из больших картофелин шарики с помощью специального приспособления для вырезания шариков из фруктов. Выложите в кипящую подсоленную воду. Готовьте на сильном огне 3 минуты. Слейте воду. В глубокой жаровне смешайте шарики с маслом, луком, солью и перцем. Обжаривайте картофель в течение 30 минут, постоянно помешивая. Поставьте в разогретую до 250° духовку. И запекайте еще 20 минут - до золотистого цвета. Подавайте в качестве гарнира к мясным или рыбным блюдам.



Высокий бисквит обычно разрезают на 2-3 коржа вдоль. Бисквиту нужно полностью остыть, тогда его можно разрезать ниткой.

Диета

ПОЛНОТА ПО НАСЛЕДСТВУ

Генетика или образ жизни?

Может быть, все дело в ней, в наследственности? Есть довольно демонстративные цифры - если один из родителей болен ожирением, то вероятность иметь избыточный вес у его детей составляет примерно 50 процентов. Вероятность несколько больше, если ожирение у мамы и если дети - девочки. Если же избыток веса имеют оба родителя, то частота избыточного веса у детей может достигать 80 процентов.

Казалось бы, какие еще нужны доказательства участия наследственности в развитии ожирения. Но оказалось, что примерно такие же цифры появления избытка веса могут быть отмечены и у приемных детей, то есть детей, генетически не связанных со своими толстыми родителями. Теперь уже кажется, что генетика не при чем, а ведущее значение имеют привычки питания и образа жизни, закладывающиеся при воспитании детей в семьях.

И все-таки, наследственность свою роль играет. В Южной Америке есть такая очень небольшая народность - индейцы племени Пиму. Так вот, частота ожирения у них очень высокая, значительно превосходящая таковую у представителей соседних племен. Хотя привычки питания и образа жизни там примерно одинаковые. Единственное приемлемое объяснение этого феномена заключается в следующем - индейцы племени Пиму в массе своей генетически склонны к полноте. Доказательство роли наследственности дает и близнецовый метод анализа. Так если у одного из близнецов развивается избыточный вес, то избыток веса скорее всего появится и у другого.

Кто виноват?

Итак, наследственная природа у ожирения имеется. Это в полной мере касается и человека. Считается, что наследственная склонность к полноте есть у каждого человека, один из родителей которого имеет избыточный вес. А при наличии генетической склонности к полноте иметь ожирение гораздо более вероятно, чем при ее отсутствии. Я бы определил эту склонность к полноте, как способность поправляться при обычном, среднестатистическом питании. Но повторю, что полнеть такой человек будет только в том случае, если он не следит за весом и не предпринимает никаких усилий, что бы удержать вес в норме. Если же такие действия предпринимаются, то вес тела может оставаться в норме и при наличии толстых родителей, сестер и братьев. То есть опять же, правильнее говорить не об обязательном наследовании ожирения, а лишь о передаче по наследству склонности к полноте. Если склонный к полноте человек не будет следить за весом, он будет толстеть с вероятностью значительно большей, чем если человек к полноте не склонен. И еще. В одних и тех же условиях питания и образа жизни склонные к полноте могут прибавлять в весе, а не склонные даже худеть. Такое бывает. Мои пациентки довольно часто жалуются мне: "Доктор, моя худая подруга и ест больше чем я и двигается меньше. А я так мало ем и так много двигаюсь, а вот посмотрите...". Но ведь никто не виноват, что вам достался такой организм. Могло бы ведь быть и еще хуже. В конце концов, и мы об этом в дальнейшем поговорим, если человек, склонный к полноте, исполняет несколько элементарных правил в области питания, он не поправляется.

Что делать?

Какой вывод из вышесказанного можно сделать? Целых четыре:

- Наследуется не само ожирение, а склонность к полноте.
- Склонность к полноте, это способность организма накапливать жир при обычном среднестатистическом питании.
- У человека, склонного к полноте, по крайней мере один из родителей имеет избыточный вес.
- При склонности к полноте имеется два выбора: или ничего не делать и толстеть, или следить за своим весом и предпринимать определенные усилия к тому, чтобы вес не нарастал.

Итак, и энергетическим дисбалансом и гиподинамией и наследственностью не удается объяснить все случаи избытка веса, причина в чем-то другом. В чем? Благодаря исследованиям последних лет, кажется, мы наконец-то приблизились к пониманию истинных причин и механизмов развития избыточного веса.

Гинзбург Михаил

Если при приготовлении варенья добавить в него немного лимонной кислоты, оно не будет засахариваться.

ЗАВТРАК НА ТРАВЕ

Овощное ассорти

1 баклажан, 2 болгарских перца, 2 помидора, 5 средних картофелин, 2 луковицы, 2 моркови, 0,5 стакана растительного масла, 1,5 ст. л. сахара, 1 зубчик чеснока, 2 лавровых листа, соль, перец по вкусу.

Нарежьте кубиками очищенные овощи и выложите их в посуду в таком порядке: баклажаны, перец, помидоры, картофель, лук и морковь. Добавьте натертый на терке чеснок, соль, перец, лавровый лист, сахар и растительное масло. Готовьте в хорошо разогретой духовке в течение 10 минут. Затем достаньте ассорти, перемешайте овощи и снова поставьте в духовку на 5 минут. Выключите духовку и оставьте в ней ассорти еще на 5 минут.

Стейк "Весенний"

2 куска говядины весом 150-160 г толщиной 2,5 см, 100 г сыра, 2 ломтика ржаного хлеба, пучок зелени (петрушка, укроп), 2 зубка чеснока, 1 ст. л. растительного масла. Для маринада: сок половины лимона, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. приправы для мяса, соль, перец по вкусу.

Выдавите из лимона сок, добавьте растительное масло, приправу, соль и перец. Все тщательно размешайте. Положите куски мяса в маринад на 1 час. Затем поместите их в духовку на низкую решетку. Поставьте под них блюдо, чтобы вытекающий из мяса сок не испачкал ее. Готовьте в течение 5 минут в хорошо разогретой духовке. Переверните его и еще в течение 5 минут готовьте в духовке. Обмакните ломтики хлеба в масло и посыпьте мелко нарезанным чесноком. Поджарьте до золотистого цвета. Положите на тосты зелень, стейки, нарезанный кубиками сыр. Подавайте с овощным ассорти или с любыми салатами.

Закуски

НОВЫЕ САЛАТЫ

Салат «Золушка»

Рыба - 500 г, картофель - 500 г, грибы маринованные - 200-300 г, лук репчатый - 1 шт., майонез - 250 г, горчица - 10 г, зелень - чем больше, тем лучше.

Картофель отварить, остудить, очистить от кожуры, порезать кубиками. Рыбу, желательно судака или сома (где мало мелких костей), отварить, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, остудить, вынуть все косточки, порезать как картофель.

Маринованные грибы (любые) порезать кубиками. Лук порезать тоненькими кольцами, залить кипятком на 10 минут, чтобы убрать горечь. Все перемешать, добавить горчицу, соль, перец, майонез, зелень петрушки или укропа. Украсить шляпками шампиньонов, оливками, редисом, порезанным колечками, или крабовыми палочками, порезанными кубиками.

Салат «Восторг»

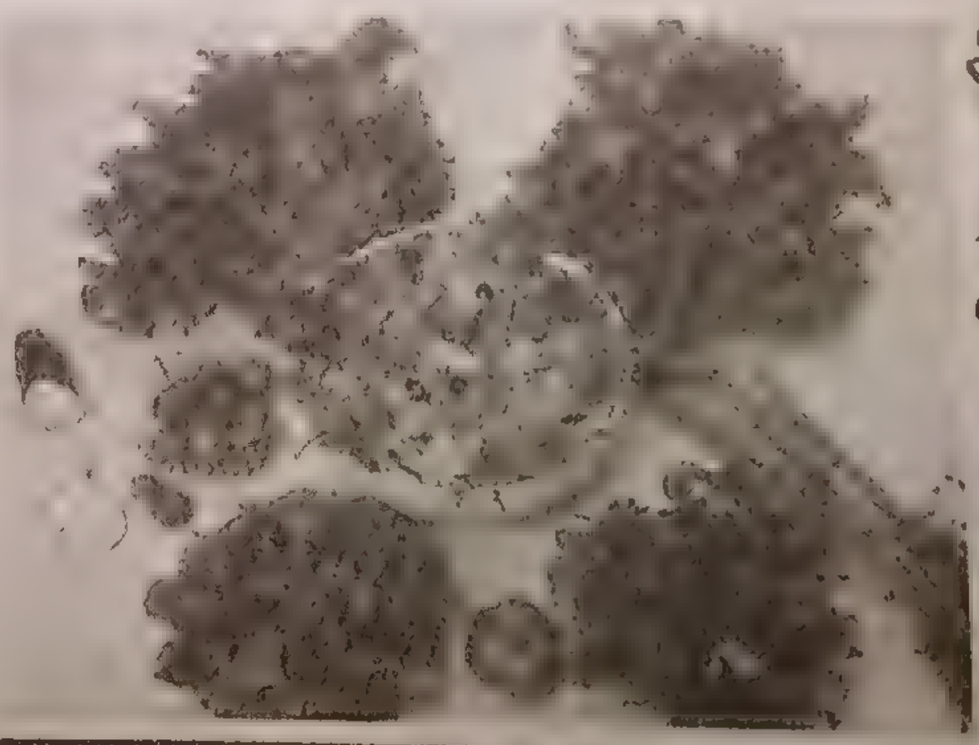
1 свежий огурец, 100 г зеленого салата, 500 г креветок, 100 г сметаны, 2 красные луковицы, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, молотый черный перец.

Мелко нарезать очищенные огурец, луковицы и зеленый салат. Креветки сварить и очистить. Смешать все с остальными ингредиентами. Подать на листьях салата.

Салат «Австралия»

Ветчина - 50 г, помидоры - 70 г, огурцы - 70 г, яблоки - 70 г, сельдерей (корень) - 70 г, сок апельсиновый - 20 г, майонез - 50 г, салат - 15 г.

Тонкие куски ветчины сворачивают трубочками. Нарезанные кубиками свежие огурцы, яблоки и отварной корень сельдерея поливают апельсиновым соком, размешивают, укладывают горкой на блюдо, раскладывают бордюром ветчинные трубочки, четвертушки помидоров, листочки салата и поливают майонезом.



Безе выпекается в теплой духовке в последнюю очередь, после того как выпечен бисквит или другие коржи.

Домашнее консервирование

СОХРАНИМ ВСЕ ВИТАМИНЫ!

Замораживание

Перед замораживанием овощи слегка бланшируют в кипящей воде. Это относится ко всем овощам, кроме томатов. Из фруктов бланшируют айву, персики и яблоки. После этого плоды охлаждают, плотно укладывают в формочки для замораживания и ставят в морозильную камеру на 4-5 часов.

Затем формы вынимают, ставят в теплую воду, извлекают брикет и помещают его в полиэтиленовый пакет. Пакет должен быть запаян или крепко завязан. Хранение в пакете очень важно, так как оно препятствует испарению влаги, а способствует лучшему сохранению качества продукта. Теперь пакет можно убрать в морозилку для хранения. Замороженные овощи, ягоды и зелень могут храниться более шести месяцев.

Пастеризация продуктов

Этот вид обработки представляет собой уничтожение микроорганизмов посредством нагревания пищевых продуктов до температуры ниже 100 градусов С. Некоторые виды консервов из ягод, плодов и овощей (компоты из абрикосов, винограда, маринованные или консервированные огурцы, патиссоны, мелкоплодные томаты и др.) во время стерилизации при 100 градусах в течение даже короткого времени развариваются, их вкусовые качества снижаются. В процессе консервирования эти продукты подвергают пастеризации, которая проводится при температуре 85-90 градусов. Время такой обработки больше времени стерилизации.

Консервы, которые фасуют в горячем (кипящем) состоянии и сразу герметически укупоривают, следует перевернуть вниз горлышком и охладить. Такой вид консервирования называется самостерилизацией.

Первичная подготовка плодов

При подготовке овощей и фруктов к консервированию пользуйтесь ножами из нержавеющей стали - простые ножи разрушают витамин С, а плоды от них темнеют.

При обработке белокочанной и краснокочанной капусты сначала удаляют верхние листья, а затем удаляют кочерыжку.

При обработке брюссельской капусты кочаны срезают со стебля и промывают в холодной воде непосредственно перед консервированием.

При обработке цветной капусты кочан опускают на 15 минут в соленую воду для удаления из нее насекомых. Затем зачищают соцветия.

Капусту кольраби очищают от кожицы и моют.

У молодых огурчиков срезают только плодоножку, а у крупных огурцов плодоножку следует срезать с кусочком мякоти.

Томаты моют, сортируют и при необходимости срезают мякоть у плодоножки.

У перца, предназначенного для фарширования, делают кольцевой надрез около плодоножки и удаляют ее вместе с семенами. В других случаях перец разрезают вдоль, а затем удаляют плодоножку и сердцевину с семенами.

Стерилизация продуктов

Чтобы уничтожить микроорганизмы в консервируемых продуктах, последние стерилизуют: подготовленные фрукты или овощи укладывают в стеклянную тару, заливают горячим сахарным сиропом, маринадной или томатной заливкой, накрывают прокипяченными жестяными крышками и устанавливают в стерилизатор с горячей водой.

В качестве стерилизатора можно использовать таз, кастрюлю или ведро. На дно стерилизатора укладывают деревянную или металлическую решетку соответствующего размера. Не рекомендуется заменять решетку куском ткани.

Температура воды в стерилизаторе должна быть на 15-20 градусов выше температуры внутри стеклянной тары, а уровень воды в нем должен быть ниже верхнего края банки не более, чем на 3 см.

Между банками и стенкой емкости, в которой проводится обработка, должен быть зазор 5-10 мм. Во время стерилизации нельзя допускать бурного кипения воды.

Сметана лучше взбивается, если в нее добавить немного сырого яичного белка, поставить ненадолго в холодильник, а затем уже взбивать.

Кекс с бананом

2 стакана без верха (стакан равен чашке) муки, 3/4 стакана сахара, 3/4 ч. л. соды, 1/2 ч. л. соли, 1 1/4 стакана грецких орехов, крупно порубить и поджарить, 3 очень спелых, мягких, покрытых черными точками больших банана, хорошо растолочь (ок. 1 1/2 стакана), 1/4 стакана простого йогурта, 2 яйца, слегка взбить вилкой, 6 ст. л. сливочного масла, растопить и дать остыть, 1 ч.л. ванильной эссенции.

Смешать муку, сахар, соду, соль и орехи. Отдельно смешать банановое пюре, йогурт, яйца, масло и ваниль. Осторожно лопаточкой смешать содержимое двух емкостей, чтобы только-только перемешалось. Вылить в форму, дно которой предварительно смазать маслом и посыпать мукой. Выпекать при 350 F (180 0C) около 55 минут (готовность проверяем зубочисткой или деревянной спичкой). Подавать в теплом или остывшем виде.

Бананы нужно подавить толкушкой, но не превращать в пюре при помощи блендера, иначе кекс плохо поднимется. Смешивать сухие и влажные ингредиенты нужно осторожно и недолго, чтобы ни в коем случае не перестараться - иначе кекс плохо поднимется и будет жестким.

В муке содержится белок, и когда белок смешивается с водой, образуется клейковина. Чем дольше размешивать, тем больше клейковины образуется.

Смазывать маслом и посыпать мукой нужно только дно формы - тогда кекс "прилипает" к бортикам и поднимается выше

Ветчина, жаренная на ломтиках хлеба

Нарезанные ломтики ветчины смазать с одной стороны горчицей, обжарить на сковороде с маслом, после чего положить каждый ломтик на поджаренный кусок белого хлеба, предварительно нарезанного фигурками. Сверху посыпать рубленой зеленью.

Запеканка из сельди и крутых яиц

Взять филе сельди, вымоченной в молоке, нарезать ломтиками. Положить половину в смазанную маслом сковородку, сверху устроить мелко нарезанные крутые яйца, большое количество рубленой зелени, прикрыть сверху второй половиной филе, залить сметаной и поставить в духовку.

Тушеная говядина с грибным соусом

Выбить скалкой 1,5 кг мягкой говядины с края, посолить. 100 г шпика нарезать ломтиками, разрезать 1 луковицу на 4 части, положить на дно кастрюли, сверху - говядину, тушить. Затем обсыпать мясо 1 ст.л. муки и облить 3 ст. кипятка, дать вскипеть 2 раза. Переложить говядину в другую кастрюлю, облить соусом. 12 маринованных грибов нашинковать, поджарить в 1 ст.л. масла, положить в соус, долить 2 ст.л. уксуса или сока крыжовника.

Суп фасолевый с овощами

Вода - 2 л, фасоль - 400 г, петрушка, коренья - 100 г, морковь - 100 г, лук репчатый - 50 г, масло растительное - 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Для супа лучше использовать фасоль белых сортов. Фасоль замачивают в холодной воде на 4 часа, чтобы сократить время варки супа. Затем ее отваривают в подсоленной воде 30-40 минут, пока фасоль не станет мягкой. Разваривать фасоль не желательно. В конце варки в суп закладывают пассерованные на любом масле мелко нашинкованные лук, морковь и петрушку, предварительно вымытые и очищенные. При варке фасоли кастрюлю крышкой не закрывают, благодаря этому бульон будет прозрачным. При подаче на стол суп заправляют сливками и измельченной зеленью чабера.

Пирог с мясом

Готовится из некрутого теста, разделенного на две части и раскатываемого по размеру сковороды. Фарш состоит из мелко нарубленного мяса, прожаренного на луке, перце, чабреце, соли. Его кладут равномерно на тонкий пласт теста, лежащего на смазанной маслом сковороде, сверху закрывают другим пластом теста и края защипывают. Все это прикрывают второй сковородой и выпекают на небольшом огне.

В копилку

Курица, тушенная в соусе

Отварную курицу рубят на порции. В котле пассеруют нарезанный лук, добавляют муку и продолжают пассерование. Затем вливают сметану, соус кипятят до появления на поверхности небольшого количества масла, закладывают красный горький перец, соль и курятину. Кипятят блюдо 10-15 мин. Подают мясо под соусом, полив толченым чесноком, разведенным в бульоне.

Курица 160 г, масло 30 г, лук репчатый 30 г, сметана 200 г, мука 30 г, перец, соль.

Итальянский суп-лапша

На 4 порции: 1 луковица, 100 г моркови, 100 г зеленого лука, 100 г цуккини, 1 стакан белого вина, 1 ч. ложка базилика, 2 ст. ложки томат-пасты, 3-4 томата, 3/4 л овощного и мясного бульона, 100 г ветчины, 200 г отварной яичной вермишели (ракушек), соль, молотый черный перец, 1-2 г кайенского перца, 1-2 г сахара, 3-4 ст. ложки тертого сыра, 1/2 пучка базилика.

Подготовить и нарезать зеленый лук полосками, цуккини и морковь - мелкими кубиками. Положить овощи в посуду, добавить белого вина, специи, готовить 8-10 минут в режиме сильно. Размешать томат-пасту, томаты очистить, вынуть семечки, нарезать кубиками, положить в смесь. Все это полить овощным или мясным бульоном, добавить мелко нарезанную ветчину. Накрыть посуду крышкой и готовить еще 6-8 минут в режиме сильно. Добавить вермишель, соль, перец, сахар, готовить в режиме сильно 6-8 минут. После приготовления добавить сыр, разлить по тарелкам добавить базилик.

Холодный какао-крем

1 л молока, 5 ст. ложек (полных) сахара, 5 ст. ложек (неполных) муки, 5 чайных ложек какао.

Молоко (1 л) разлить в две посуды поровну. В одной посуде молоко размешать с сахаром, мукой и какао, а в другой посуде - вскипятить. В кипящее молоко влить сладкое какао и, непрерывно помешивая, сварить густую массу. Крем вылить в смоченную водой форму и поставить в холодное место.

Пирог из хлеба и яблок

На 10 ломтиков хлеба 4-5 ст. л. сливочного масла, 8-10 яблок, 4 яйца, 1,5 стакана сахара, 1 л молока.

Нарезать 10 тонких ломтиков черствого белого хлеба или батона. Обмакнуть каждый в растопленном сливочном масле. Отдельно очистить и нарезать ломтиками яблоки.

В форму для выпечки уложить слоями хлеб и яблоки, посыпая толченой корицей. Верх закончить хлебом. Залить все это смесью из яиц, молока, сахара. Выпекать в духовке.

Бутерброды с редисом

Ломтики ржаного хлеба намазать сливочным маслом или густой сметаной, посыпать солью и покрыть натертым (стружкой) редисом. Можно сверху положить и кружочки редиса так, чтобы весь бутерброд был ими закрыт.

Блюдо из телятины с лазанками

Порезать 800 г телятины тонкими полосками, посолить, посыпать измельчёнными луковицей и сухарями, положить 2 ст.л. масла, тушить. Приготовить четырёхугольные лазанки (из обычного теста, 3 ст. муки, 2-3 желтка, 1/2 ст. воды, 1 ч.л. соли) сварить их в солёной воде, кипятить 15 минут. 2-3 луковицы поджарить в масле, смешать с лазанками, подрумянить и подсушить в духовке. Посыпать лазанки петрушкой. Намазать кастрюлю маслом, посыпать сухарями, положить ряд лазанок и ряд телятины и так до верха. Стушить в печи, выложить на блюдо в виде пудинга.

Овощной суп с говяжьим языком

На 4 порции: 1 луковица, 100 г моркови, 150 г цветной капусты, 150 г капусты брокколи, 2 ст. ложки масла или маргарина, 1 стакан белого вина, 1 лавровый лист, 1 веточка розмарина, 0,4 л белого соуса, 250 мл сливок, 100 г сваренного языка, соль, молотый перец, 1-2 г мускатного порожка, 1-2 г кайенского перца. 1-2 г. сахара, немного лимонного сока, наемного томатного соуса, 2-3 ст. ложки резаной петрушки.

Лук и морковь очистить и нарезать мелкими кубиками. Капусту очистить, промыть, подсушить. Положить овощи с маргарином или маслом и белым вином в микроволновую посуду. Добавить лавровый лист и веточку розмарина и готовить 12-15 минут. Смещать белый соус со сливками и добавить к овощам. Говяжий язык нарезать мелкими кубиками, добавить к супу. Заправить суп солью, перцем, мускатом, кайенским перцем, сахаром, лимонным соком, томатным соусом и готовить 6-8 минут в режиме сильно.

В копилку

Шоколадно-кокосовый торт

Коржи: 1 1/2 стакана сахара, 1 1/2 стакана муки, 1/2 стакана + 1 ст. ложка какао-порошка, 3/4 ч. л. разрыхлителя, 3/4 ч. л. соды, 3/4 ч. л. соли, 3/4 стакана молока, 6 ст. л. сливочного масла, растопить, 1 яйцо, 1 желток, 3/4 ч.л. ванили, 1/8 ч. л. миндальной эссенции, 3/4 стакана кипятка. Крем: 200 г сладкой кокосовой стружки, 1 стакан порубленных орехов (лучше пекан или грецкие), 1 банка вареной сгущенки, 1 ст. л. ванили. Глазурь: 330 г сливочного масла, 300 г темного шоколада, мелко порубить, 3 ст.л. сахара.

Смешать в одной чашке сухие ингредиенты, в другой - все остальные, кроме кипятка. Смешать содержимое двух чашек, взбивая миксером на низкой скорости, затем взбивать миксером на высокой скорости 1 мин. Снизить скорость до медленной и влить кипяток, продолжая взбивать, пока только-только не перемешается (тесто будет жидким). Испечь 3 коржа при т-ре 180°С около 20-25 мин. (Форму промаслить и выстелить пергаментной бумагой). Готовность проверяем спичкой или деревянной зубочисткой.

Крем. Кокосовую стружку высыпать на один противень, орехи на другой. Обжаривать, периодически помешивая, 10-15 минут при т-ре 160°С. Внимание! С кокосом осторожно, быстро горит, надо постоянно наблюдать. Смешать кокос, орехи, ваниль и сгущенку (со сгущенкой лучше работать в теплом виде, так она лучше размазывается).

Глазурь. Растопить масло, снять с огня, добавить шоколад и сироп, помешивая, пока масса не станет однородной. Отлить 1 стакан глазури, поставить в холодильник на час, периодически помешивать. Остальную глазурь оставляем при комнатной температуре.

Сборка. Положить один корж на решетку, поставив под нее противень (для стекающей глазури). Намазать на корж половину крема. Чтобы легче размазывалось (крем будет густой), ложку или лопатку можно намочить водой (я просто размазывала мокрыми руками). Повторить. Накрыть третьим коржом. Бока и верх торта обмазать охлажденной глазурью. Слегка разогреть оставшуюся глазурь и равномерно вылить ее на торт так, чтобы она покрывала и бока. Чтобы глазурь равномерно распределилась по поверхности торта, решетку нужно осторожно потрясти. Поставить тортик в холодильник на час. Перед разрезанием лучше дать постоять при комнатной температуре, иначе трудно разрезать.

Чтобы торт было удобнее украшать, переносить на блюдо и пр., при сборке я кладу нижний корж на круг, вырезанный из картона, диаметром чуть меньше диаметра формы, в которой выпекаются коржи.

Салат картофельный по-ирландски

Картофель, сваренный в кожице, очистить, нарезать кубиками и посыпать зеленью петрушки. Заправить майонезом или сметаной. В салат можно добавить репчатый лук или яблоки, нарезанные кубиками.

250 г картофеля, 50 г майонеза или сметаны, зелень.

Суп гороховый с овощами

Вода - 2 л, горох - 400 г, пастернак, коренья - 100 г, морковь - 100 г, лук репчатый - 50 г, масло сливочное - 25 г, чабер зелень - 5 г, соль по вкусу.

Горох перебрать, промыть и замочить в холодной воде на час, затем воду слить. Пастернак и морковь вымыть и почистить, мелко нашинковать. Лук очистить и мелко нарезать, смешать с морковью и пастернаком и пассеровать на сливочном масле 3 минуты. Горох и пассерованные овощи соединить, залить кипятком и варить 20-25 минут. При подаче на стол в порции добавить измельченную зелень чабера, летом - свежую, зимой - сухую.

Печенье на кефире

500 г муки, 0, 5 стакана сахара, 2 стакана кефира, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соды, погашенной 4 ст. л. уксуса.

Кефир взбить с растительным маслом и сахаром до консистенции крема. Добавив соду, погашенную уксусом, всыпать муку, замесить тесто.

Раскатать пласт толщиной 0, 5 см, выложить на лист, смазанный маслом и посыпанный мукой. Испечь в хорошо нагретой духовке. Резать в горячем виде.

Коржики из кукурузных хлопьев

2 стакана кукурузных хлопьев, 2 яйца, 3/4 стакана сахара, 0, 5 стакана изюма, 0,5 порошка ванилина, 1 ст. ложка масла.

Взбить холодные белки в крутую пену, постепенно всыпать в них сахар, смешанный с ванилином. Кукурузные хлопья, изюм и взбитые белки перемешать и выкладывать ложкой на хорошо смазанный и подогретый пирожный лист.

Затем поставить лист в нежаркую духовку на 30-40 мин., дать коржикам подсохнуть и подрумяниться. Как только коржики будут готовы, снять их с листа лопаткой или острым ножом и переложить на блюдо.

Национальная кухня

ИСПАНСКАЯ КУХНЯ

Путешествуя по Испании, не удивляйтесь пестрому соседству: восточные шашлыки и фаршированная рыба (типично еврейское блюдо), лаваш и изящные круасаны, медовая арабская пахлава, взбитый крем с нежным суфле... Ведь Испания - место встречи Востока и Запада.

Еда на испанском столе обычно по-крестьянски плотная и обильная. Особой любовью здесь пользуются мясные продукты. Одна из самых популярных мясных закусок - колбаски с фасолью, жаренные в кипящем свином сале. Но коронное испанское блюдо - мясо убитого на корриде быка. Любители этого деликатеса записываются за ним в очередь за несколько часов до начала корриды!

Испанские десерты чаще готовят из орехов и меда по арабским рецептам. Это и ореховая нуга, и халва, и пахлава, и рахат-лукум. Можно отведать здесь и странное сладкое кушанье, напоминающее марципан. Его делают из муки, взбитых яиц, масла, измельченных орехов, меда с добавлением корицы и лимонной цедры. Все эти продукты тщательно перемешивают, скатывают в колбаску и нарезают аккуратными кружочками.

Для испанца трапеза - это в первую очередь общение. А какая компания без бутылки доброго вина? За едой здесь, как и во Франции, обязательно пьют красное сухое вино. Чаще вина из Риохи, Таррагоны и с запада Валенсии. Но есть и особые испанские вина, необычайно вкусные, совершенно не похожие ни на итальянские, ни на французские. Еще в XVI веке англичане открыли для себя потрясающий сладкий испанский Москатель - десертное вино с мускатным ароматом из белого винограда. Всемирная слава и у испанского хереса. По вкусовым свойствам и известности с ним может соперничать лишь красно-коричневое десертное вино из Малаги.

Испанская лепешка

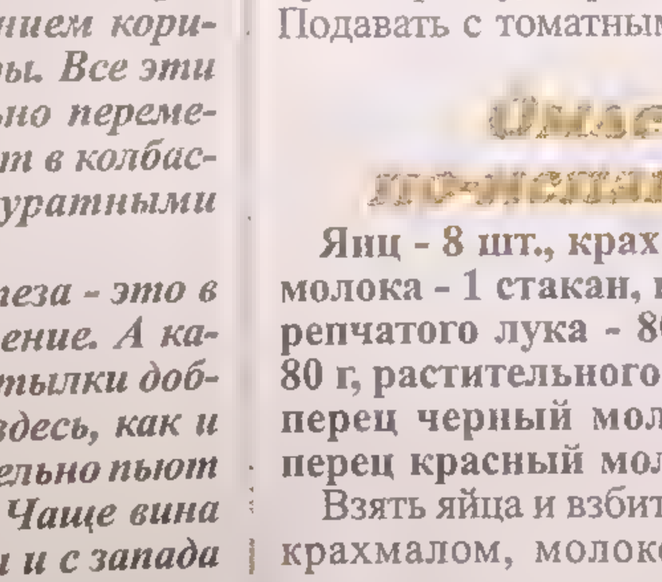
Картофель - 3-4 шт., соль - 1 ст.л., масло оливковое - 1 ст.л., лук красный - 1-2 шт., сосиски - 2 шт., яйцо - 8 шт., листья тимьяна - 1 ч.л., перец черный - 1/2 ч.л., масло растительное - 2 ст.л., соус томатный - по вкусу.

Картофель почистить и сварить в подсоленной воде. Пассеровать лук и томатный соус. Взбить яйца вместе с тимьяном, перцем и солью. Размять картофель и объединить его с яйцами, луком и соусом. Раскалить растительное масло в форме для выпечки и выложить массу в форму. Выпекать в течение получаса, готовую лепешку положить на сервировочную тарелку, перевернув форму. Подавать с томатным соусом.

Омлет по-испански

Яиц - 8 шт., крахмала - 120 г, молока - 1 стакан, шпика - 80 г, репчатого лука - 80 г, грибов - 80 г, растительного масла - 20 г, перец черный молотый, соль, перец красный молотый.

Взять яйца и взбить их вместе с крахмалом, молоком, солью и красным молотым перцем. Затем шпик нарезать крупными кубиками, лук и грибы очистить и мелко нарубить. Шпик немного обжарить, добавить лук и все тушить 10 мин., сильно посолить и посыпать черным перцем. Тушеные грибы охладить, осторожно смешать с яйцами и быстро запекать в растительном масле.



Овощной салат

Помидоров - 480 г, огурцов - 480 г, 200 г репчатого лука, растительного масла - 60 г, уксуса - 20 г, чеснока - 1 долька, хрена - 20 г, перец черный молотый, соль.

Перед приготовлением блюдо для салата натереть чесноком. Приготовить соус из растительного масла, уксуса, соли и перца. Взять помидоры и огурцы и нарезать тонкими ломтиками (или сделать это на крупной терке). Дальше надо уложить слой помидор, слой огурцов, пересыпая эти слои мелко нарубленным репчатым луком и поливая каждый слой приготовленным соусом и посыпать тертым хреном.

Курица по-мадридски

Курица - 400 г, шампиньоны - 100 г, лук репчатый - 1-2 луковицы, картофель - 3-4 шт., сладкий перец - 1-3 шт., масло сливочное - 1-2 ст.л., вино белое - 1-2 ст.л., соль, перец черный молотый - по вкусу.

Курицу потрошат, промывают, натирают солью и перцем. Обжаривают в масле нарубленный репчатый лук, добавляют очищенные, мелко нарубленные шампиньоны, небольшое количество воды и тушат до полуготовности. Получившейся смесью наполняют курицу, обжаривают со всех сторон на оставшемся масле и добавляют бульон. Через 15 минут добавляют сырой картофель, нарезанный дольками, нарезанный кольцами перец. Немного позже добавляют вино, еще немного воды и тушат курицу до готовности, поливая образовавшимся соком.

Алла Дружинина

Сырники станут более пышными, если в приготовленную к выпечке массу добавить немного растительного масла.

В копилку

Коржики

2 стакана муки, 2 ст. ложки масла, 2/3 стакана сметаны, 1 яйцо, 3 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соды, соль.

Муку просеять на стол холмиком, сделать в нем углубление, в которое положить сметану, яйцо, сахар, соду, соль по вкусу, размягченное масло и замесить тесто.

Полученное тесто раскатать слоем в 5 мм и круглой выемкой или стаканом вырезать коржики. Уложить коржики на лист, смазать их взбитым яйцом, сделать в них вилкой несколько проколов, чтобы при выпечке не вздувались, и выпекать в горячей духовке 10-15 мин.

Биточки рисовые

На 2 стакана риса - 5 стаканов воды, 1 чайную ложку соли, 1/2 стакана сухарей, 2 ст. ложки масла.

Промытый рис положить в кипящую подсоленную воду и, помешивая, варить 20-25 минут. Загустевшую кашу поставить для упревания. В готовую кашу можно добавить сахар и яйца, размешать, дать каше остыть, а потом разделать биточки, обвалять в сухарях и поджарить на сковороде с маслом. Рисовые биточки можно подать со сладким или с грибным соусом.

Суп-ассорти

Фасоль мелкая - 1 стакан, горох - 1 стакан, чечевица - 1 стакан, перец сладкий болгарский - 1 шт., перец горький стручковый - по вкусу, лук репчатый - 1 головка, морковь - 1 шт., пастернак, коренья - 1 шт., масло растительное - 50 г, вода - 3 л, соль по вкусу.

Болгарский перец, лук, морковь и пастернак нашинковать и спассеровать на растительном масле. Фасоль, горох и чечевицу замочить и отварить до готовности, затем добавить пассерованные овощи, довести до кипения, посолить по вкусу. При подаче на стол заправить зеленью.

Суп вегетарианский

3 сваренных вкрутую яйца, 1 морковь, 1 луковица, 80 г топленого масла, 2 столовые ложки рубленой зелени, 200 г картофеля, 2 столовые ложки риса, соль по вкусу.

Яйца, морковь и лук мелко порезать, положить в кастрюлю, добавить масло, 1 стакан воды и тушить на небольшом огне под крышкой до тех пор, пока не выкипит жидкость и не останется одно масло. Влить 1 1/2 литра воды, прокипятить 15 минут, добавить мелко нарезанный картофель и рис. Варить суп до готовности. В готовый суп всыпать рубленую зелень. Подавать со сметаной.

Хворост

500 г муки, 3 желтка, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сахара, 0, 5 стакана молока, 2 ст. л. водки, соль по вкусу.

Замесить крутое тесто из муки, желтков, молока, водки, сметаны, соли и сахара. Раскатать тонким пластом, нарезать на полоски и переплести.

Жарить в кипящем жире (сало с топленым маслом, подсолнечное масло). Вынутый хворост посыпать сахарной пудрой.

Дедушкин салат

Колбаса жареная - 300-400 г, огурцы 3-4 шт., помидоры 500 г, соль добавлять по вкусу, майонез 250-500 г.

Крупно нарезать колбасу и высыпать в кастрюлю, где будет находиться салат. Затем крупно нарезать огурцы и помидоры, высыпать в ту же кастрюлю. Налить майонеза, посолить и перемешать. Салат готов!

Паста кабардино-балкарская

Варят густую пшенную кашу и, не снимая посуду с плиты, добавляют немного кукурузной муки для вязкости. Готовую пасту выкладывают на блюдо и деревянной лопаткой разглаживают поверхность.

Пшено 300 г, мука кукурузная 50 г, вода 800 г, соль.

Пончики

1,5 стакана муки, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 0,5 стакана молока, 0,5 ч. ложки соды, 100 г жира для жаренья, корица.

В муку всыпать соду и молотую корицу, перемешать и просеять. Сахар, масло и яйца тщательно растереть, развести молоком и, постепенно всыпая муку, замесить тесто.

Готовое тесто раскатать толщиной 5 мм и стаканом вырезать кружки.

Выемкой меньшего размера из каждого кружка вынуть середину, придавая таким образом тесту форму кольца. Жарить пончики надо в разогретом жире. Готовые пончики посыпать сахарной пудрой.

Крем из сгущенки и сливочного масла

200 г качественного сливочного масла взбить на миксере добела, потом тоненькой струйкой, не выключая миксер, вылить содержимое банки сгущенки с сахаром.

В копилку

Говядина, тушенная с красным вином

1,5 кг говядины выбить и положить в горшок, добавить 1 луковицу, 1 ст.л. рубленного зеленого лука, на дно и наверх ломтики шпика и ветчины, моркови, соли, перца. Подрумянить говядину, влить 2/3 ст. красного вина, 3/4 ст. сметаны, 1/3 ст. бульона, крышку обмазать тестом, поставить в духовку на 3 часа. Перед отпуском снять из соуса жир, шпик, влить 2 ст.л. уксуса или сока крыжовника, вскипятить. Мясо разрезать, уложить на блюдо и облить соусом.

Суп из крапивы

500 г крапивы, 4 яйца, 1 морковь, 300 г картофеля, 1 луковица, 1 столовая ложка рубленной зелени, 80 г топленого масла, 150 г сметаны, соль по вкусу.

Лук, морковь и вареные яйца измельчить, положить в кастрюлю, добавить масло, соль и 1 стакан воды. Накрыть крышкой и поставить тушить на небольшой огонь. Когда вода выпарится и останется только масло, влить вместе с отваром отварную и протертую крапиву, добавить 5 - 6 тарелок воды, прокипятить 15 минут, затем всыпать очищенный и нарезанный кубиками картофель, подсолить. Варить суп до готовности картофеля. Снять с огня и всыпать рубленую зелень. Подавать суп со сметаной. Так же можно приготовить суп из щавеля, шпината или салата.

Шавля

600 г риса, 300 г моркови, 300 г урюка, 300 г жира (масла), 3 луковицы, 3 помидора, 1 ст ложка кинзы (кориандра), 10 горошин черного перца, 0,5 стакана зеленого лука.

В перекаленное масло (традиционно - смесь растительного хлопкового, льняного, подсолнечного, кунжутного, орехового - с животным жиром - конским, козьим, бараньим, говяжьим, птичьим салом и костным жиром, смесь - соответственно, например, льняное - с козьим и т.д., однако допускается и одно растительное) заложить продукты, пережаривая поочереди, так, чтобы продукты сохраняли свой вид и цвет в следующем порядке: лук, морковь, помидоры. Потом сюда вливают всю воду, дают закипеть и закладывают урюк, рис, соль, пряности. Варят, помешивая для полного выпаривания воды. Если вода вся выпарилась, а продукты не готовы, можно долить кипяток. Готовую шавлю ставят на 15 мин. для упревания в закрытой посуде.

Фрикасе из телятины по-старофранцузски

750 г телятины, 250 г лука-шалот, 1 луковица, 1 морковка, 250 мл сухого белого вина, 250 г шампиньонов, 2 яичных желтка, 125 мл сливок, сок 1 лимона, 1 веточка корневого сельдерея, 5 веточек петрушки, 1 веточка свежего тимьяна, 1 лавровый лист, 3 почки гвоздики, 50 г сливочного масла, молотый белый перец, натертый мускатный орех, 1 ч.л. пищевого крахмала, соль.

Мясо чистить от кожи и жира, вымыть и нарезать кусочками величиной 3 см. Лук-шалот, луковицу и морковь очистить. Сельдерей вымыть, очистить и разрезать на 4 части. Петрушку и тимьян вымыть и связать вместе с морковью и сельдереем. Лавровый лист и пряную гвоздику воткнуть в луковицу. Лук-шалот и кубики мяса поджарить в сливочном масле, но не подрумянивать. Овощи, соль, перец, вино и 125 мл воды добавить к мясу и тушить под крышкой на очень слабом огне 1 час. Овощи и лук убрать из фрикасе, добавить очищенные, разрезанные пополам шампиньоны и все готовить еще 15 минут. Взбить яичные желтки со сливками, лимонным соком, мускатными орехами и крахмалом, добавить во фрикасе и снять с огня. С фрикасе сочетается лапша с маслом.

Говядина, тушенная с луком и морковью

600 г говядины, 2 больших луковицы, 2 больших моркови, 1/4 лимона, 2 ст.л. кетчупа, 1/2 ст. кефира, 2 ст.л. муки, растительный жир для жаренья, красный молотый перец, рубленая зелень, соль.

Говядину нарезать как на бефстроганов, лук - полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Мясо обжарить в жиру, затем добавить лук и затем морковь. Все это жарить примерно 10 мин., затем добавить муку, хорошо перемешать и влить кетчуп и кефир. Посолить, поперчить, добавить тертую цедру и рубленый лимон. Блюдо тушить на медленном огне до готовности. При подаче посыпать рубленой зеленью. Подавать с рассыпчатой гречневой кашей. Для любителей подать чесночную подливку с кефиром.

Пирожки круглые с творогом

Для теста: мука - 100 г, вода - 40 г, соль. Из муки, воды и соли замесить пресное тесто, разделить его на куски по 140 г. В каждом куске теста сделать углубление, наполнить его начинкой, придать круглую форму, раскатать в лепешки. Жарить на сухой раскаленной сковороде с тяжелой крышкой. Для начинки: творог - 100 г, лук репчатый - 15 г, чабрец сухой молотый - 0, 1 г, сметана - 20 г. При подаче смазать пирожки сметаной.

На сладкое

Апельсиновая кожура по-итальянски

Апельсиновую кожуру нарезать тонкими длинными ломтиками и вымачивать в холодной воде в течение 3 суток, меняя воду по три раза в день. Затем кожуру вымачивать в холодной воде еще 36 ч, сменив за это время воду один раз, через 18 ч. В следующие 2 дня ломтики кипятить по одному разу в день и каждый раз после кипячения процеживать, а кожуру перекладывать в свежую холодную воду. Затем бросить апельсиновые ломтики в горячий сахарный сироп на 4 суток. По истечении этого срока сироп немного подогреть, вынуть апельсиновые ломтики, обкатать в мелком сахарном песке, откинуть на сито и высушить. Таким же образом можно приготовить апельсиновую кожуру в шоколаде. Разница в приготовлении заключается в том, что ломтики не обкатываются в сахаре, а обмакиваются в растопленный на пару шоколад.

Бананы в каяре

Бананы, 1 стакан кефира, 1 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. корицы, 1/3 ч. л. соды, погашенной соком лимона или уксусом, 1 яйцо, мука.

Смешать кефир, сахар, корицу, соду и яйцо. К полученной массе добавить муку до консистенции густой сметаны (Можно добавить в тесто щепотку кокосовой стружки). Раскалить растительное масло для фритюра. Нарезанные кружочки банана толщиной 1,5-2 см наколоть на вилку, обмакнуть в тесто и жарить во фритюре до золотистого цвета. Обжаренные бананы выложить на тарелку, покрытую бумажным полотенцем или салфеткой, чтобы они максимально освободились от масла. Затем переложить их на блюдо, посыпать сахарной пудрой и подавать.

Десерт «Беседка наслаждений»

Каждая порция готовится в отдельной креманке, над которой сооружается «беседка»: острым ножом с одного конца срезать закругления у каждого из 3 небольших бананов (так, чтобы можно было их установить). Установить бананы в креманке так, чтобы они образовали «треногу». Наполнить пространство беседки свеженарезанными фруктами и ягодами. Украсить «воздушным замком» из взбитых сливок или мороженого. Посыпать тертым шоколадом.

Десерт «Зорька»

1 ст. любых красных ягод, 1 стакан сахара, 1 ст. л. муки, 2-3 л. крахмала, 8 яичных белков.

Протертые сквозь сито красные ягоды (малину, вишню, черешню, красную смородину, землянику или клубнику) перемешать с сахаром. Смесь разделить на две части. В одну добавить муки, в другую - крахмал. Каждую часть перемешать до однородности. Затем смеси соединить и добавить взбитые в пену белки. Хорошенько все взбить и выложить в смазанную маслом форму. Поставить на 25-30 минут в нежаркую духовку - до зарумянивания.

Десерт для деток

Пломбир 1 пачка, клубника 500 г, шоколадная глазурь, листочки мяты, апельсины 4 шт.

Апельсины вымыть, маленьким ножичком вырезать корзиночки (положите апельсин перед собой, представьте, что одна половинка - это корзинка, а другая - ручка, а все остальное срежьте. Если у вас не получается, то просто разрежьте апельсин пополам, удалите мякоть, не повредив кожу), удалить мякоть. Теперь займемся клубникой. Ее надо вымыть, удалить плодоножку, разрезать пополам. Приготовить шоколадную глазурь. Одну сторону клубнички, у плодоножки, обмакните в шоколадную глазурь. Затем перелейте остаток глазури в мешочек, срежьте кончик и дорисуйте посередине клубничек линию и поставьте точки. У вас получится «божья коровка». Из мороженого вырезать шарики и поместить их в корзиночку, сверху расположить «божьи коровки». Украсить листиками мяты. Можно добавить несколько ягодок вишни или черешни.

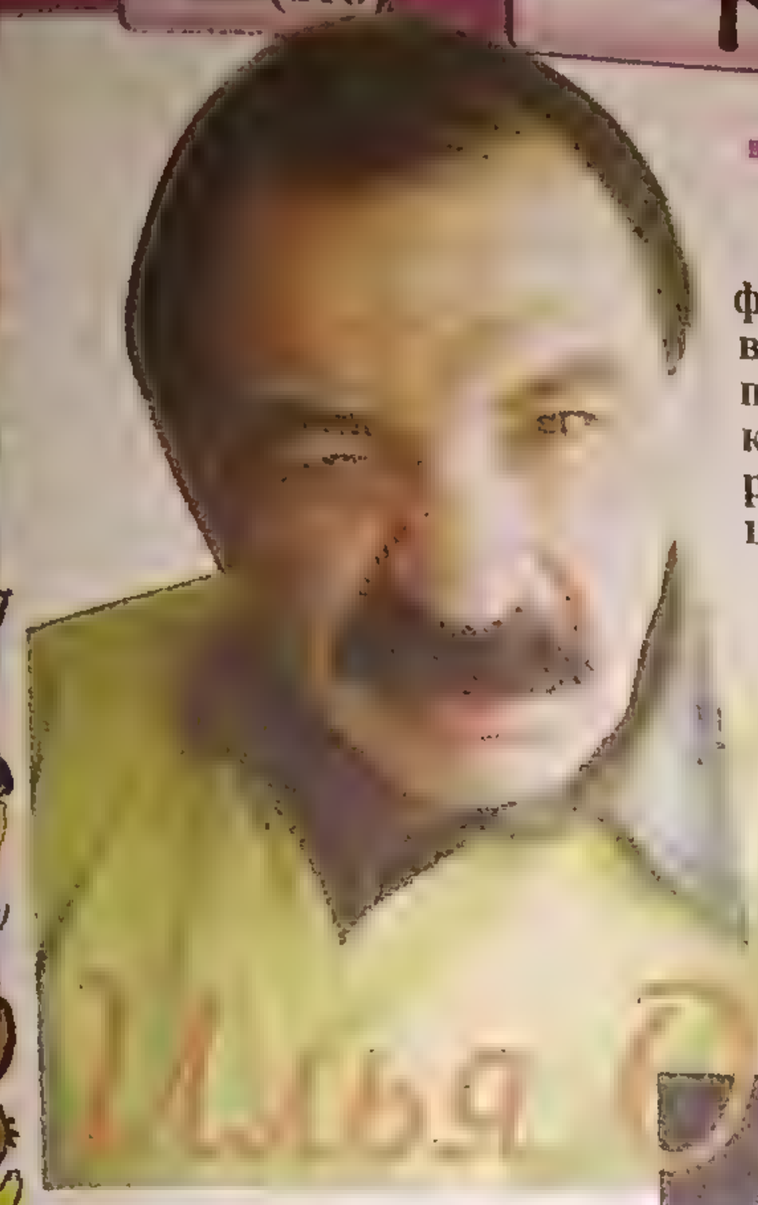
Клубника под розовым облаком

1 кг клубники, 10 ст. л. сахарной пудры, 2 яичных белка.

Перебрать и промыть 0,5 кг клубники. Отцедить, уложить в подходящую тарелку или блюдо и посыпать 2-3 ст. л. сахарной пудры. Протереть через сито оставшуюся клубнику и в полученный сок добавить 2-3 ст. л. пудры. Взбить в крепкую пену белки с 3-4 полными столовыми ложками сахарной пудры и постепенно ввести ее в клубничный сок. Полученным розовым облаком покрыть посыпанную сахаром клубнику.

Добавьте в воду, где варятся овощи, 2 кусочка сахара, это улучшит вкус блюда.

Рецепт от звезды



Илья Олейников

Один из самых легких мясных супов. Главным преимуществом является быстрота приготовления. Но несмотря на простоту составляющих, этот суп имеет множество вариаций.

"Суп с фрикадельками"

СОСТАВ: 400-500 г мясного фарша, 3~5 картофелин, 1 луковица, 3 лавровых листа, соль, перец, при желании - 1 морковка и 1 сладкий (болгарский) перец, любая засыпка (вермишель, рис, гречка).

Готовый фарш (из любого мяса - по вкусу) посолить и поперчить. Для большей нежности фрикаделек можно добавить в фарш размоченный в молоке ломтик батона (без корок).

Яйцо в фарш класть не нужно, оно придаст лишнюю мутность бульону и жесткость фрикаделькам. В кипящую воду (2,5 литра) положить мелко нарезанный картофель и лук. При желании также можно положить натертую морковь и нарезанный сладкий перец. Лук, морковь и болгарский перец можно предварительно обжарить до мягкости на растительном масле без запаха. Овощи проварить 5 мин. Из фарша скатать шарики одинакового размера. Шарики можно сделать маленькими - величиной с лесной орех, или большими - величины грецкого ореха. Опускать фрикадельки в кипящий овощной суп.

Суп посолить и варить при слабом кипении 15 мин. При желании в суп можно добавить горстку вермишели или риса или гречки. Рис и гречку нужно засыпать в суп сразу после закладки фрикаделек, вермишель засыпается через 5 мин. после фрикаделек. Положить лавровый лист. Подавать суп можно со сметаной или с мелко нарезанной зеленью.

УХОД И ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

При утомлении глаз хорошо снимает напряжение простое, но эффективное упражнение: внимательно всматривайтесь в какую-нибудь точку вдали (желательно смотреть на что-нибудь зеленое), затем быстро переведите взгляд на предмет, находящийся вблизи. Это упражнение можно делать и на улице, повторять 5 раз. Оно способствует укреплению наружных мышц глаза.

Веки и ресницы играют важную роль в защите глаз от пыли и от попадания инородных тел. Кожу век не следует массажировать и растирать, так как она отвисает и быстро появляются морщины. Полезно чистить глаза с помощью касторового масла. Взять специальную кисточку или щеточку для ресниц, намочить ее в смеси из касторового масла и рома в равных частях и слегка расчесать ресницы. При ежедневном уходе за ресницами они растут очень быстро, приобретают блеск и более темный цвет.

В связи с рядом внутренних или кожных заболеваний, а также при неправильном уходе брови могут утратить красивый вид, поредеть, а в некоторых случаях и выпасть.

Для сохранения шелковистого блеска волос бровей и укрепления их необходимо постоянно расчесывать щеточкой, намоченной касторовым или репейным маслом. Брови расчесываются в направлении, обратном их росту, а в конце разглаживаются в направлении их роста.

Хорошим средством для укрепления и блеска бровей являются компрессы из растительного масла.

Кусочек ваты намочить в теплом растительном масле, наложить на брови, подержать 15 минут, промыть теплой водой.

В рыбный суп в конце варки положите 2 кусочка яблока, суп приобретет пикантный вкус.

В копилку

Бутерброды со свежими овощами

Ломтики ржаного хлеба намазать сливочным маслом, положить сверху ломтики редиса, огурца, помидор, посолить и поперчить.

Бутерброды с овощной смесью

Овощную смесь приготовляют из различных овощей: моркови, редиса, хрена, репчатого лука, сельдерея, лука-порея и др.

Для заправки смеси употребляют майонез, сметану, растительное масло и другое, а для улучшения вкуса - уксус, соль, сахар, перец н другие приправы. Овощи мелко нарезают или натирают.

Ломтики любого хлеба намазать сливочным маслом, можно накрыть листом салата, положить толстым слоем овощную смесь. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Бутерброды со свежим огурцом

Ломтики ржаного хлеба намазать сливочным маслом, посыпать солью и накрыть ломтиками свежего огурца. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Цыпленок фаршированный

1 цыпленок, 100 граммов сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан панировочных сухарей, 2 яйца, 50 мл молока, 1 ст. ложка бульона, 1/2 стакана мелко нарубленной зелени петрушки, перец, соль.

Подготовленных цыплят промыть, обсушить, натереть солью и мукой.

Приготовить начинку: панировочные сухари, сваренные вкрутую и мелко нарубленные яйца, масло, молоко, петрушку, укроп, соль и перец хорошо перемешать в миске.

Этой начинкой нафаршировать цыплят, отверстие зашить нитками.

Подготовленные тушки смочить в яйце, обвалять в сухарях, уложить на противень, смазанный маслом, добавить бульон и обжарить в хорошо прогретом духовом шкафу, периодически переворачивая и поливая образующимся соком.

Готовых цыплят вынуть из духового шкафа и освободить от ниток. Фарш выложить на блюдо, на фарш положить нарубленных цыплят и полить соком, в котором они жарились.

Помидоры фаршированные

Берут 12-18 шт. зрелых, крупных помидоров с толстыми стенками. Срезать верхушки величиной в монету, ложечкой выбрать семенные камеры и нафаршировать фаршем.

Для фарша измельчают на мясорубке по 200 г говядины и почечного жира, 1 луковицу, добавляют перец, соль, отварной рис.

Помидоры с фаршем прикрывают срезанными крышечками, обвязывают накрест ниткой. Затем плоды надо обвалять в муке, облить их маслом, тушить 30 мин. в сотейнике. Потом облить сметаной, всыпать 1-2 ложки сухарей, ещё раз прокипятить.

Подавать на стол к мясным блюдам.

Баклажановая икра

4 средних баклажана, 3 столовых ложки растительного масла, сок половинки лимона, соль по вкусу.

Испечь баклажаны и снять кожицу, мякоть протереть. В готовую массу прибавить растительное масло и лимонный сок. Посолить. Хорошо перемешать.

Баклажаны запеченные

3 небольших баклажана, 100 граммов шпика, 100 граммов оливкового масла, 100 граммов твердого сыра, помидор, чеснок, соль, перец, зелень.

Баклажаны разрезать вдоль и нашпиговать их мелко нарезанными кусочками шпика, поперчить и посыпать порубленным чесноком. Приготовленные таким образом баклажаны выложить на противень и полить оливковым маслом. Запечь.

За 2 минуты до готовности, посыпать баклажаны тертым сыром.

Перед подачей к столу украсить сверху дольками помидора и зеленью.

Бутерброды с яблоками и сыром

1-2 яблока, 20 г сливочного масла, 100 г сыра, фруктовое желе.

Яблоки очистить от кожуры, вынуть сердцевину, нарезать кружочками толщиной 1 см и немного обжарить с обеих сторон в сливочном масле так, чтобы они не разваливались. сыр и белый хлеб нарезать такими же по величине кружочками, как и яблоки.

Хлеб намазать сливочным маслом, положить сверху ломтик сыра и на него - кружочек яблока, в середину которого (в место сердцевины) чайной ложкой вложить желе. Бутерброды декоративны и вкусны.

В копилку

Бутерброды с помидорами

Твердые красные помидоры нарезать ломтиками и положить их на намазанные сливочным маслом ломтики ржаного хлеба, поперчить и украсить кольцами репчатого лука. Соль на ломтики огурца и помидора лучше не сыпать, иначе они быстро выделяют сок. Лучше всего ломтики хлеба посолить перед тем, как положить на них помидоры или огурцы.

Бутерброды с яблоками и сыром

200 г яблок, 100 г сыра, сметана, соль, сахар по вкусу, морковь, зелень.

Очищенные от кожуры яблоки и сыр натереть на средней терке, добавить сметану и специи.

На намазанные сливочным маслом ломтики белого хлеба положить приготовленную массу и украсить тюльпанчиками из моркови и зеленью.

Бутерброды с фруктовым ассорти

Ломтик белого хлеба намазать шоколадным или сливочным маслом, сверху положить различные очищенные. вымытые и нарезанные фрукты и ягоды.

В зависимости от вкуса и возможностей можно комбинировать яблоки, груши, сливы, землянику, абрикосы, апельсины, лимоны и др.

Кружевные блины с ароматизированным маслом

100 г муки, 1 ст. ложка сахарной пудры, 3 больших яйца, 300 мл молока, 75 г растопленного сливочного масла.

Насыпьте муку в большое блюдо и смешайте с сахарной пудрой. сделайте углубление в центре и разбейте туда яйца. Добавьте к яйцам немного молока и слегка смешайте его с ними. Постепенно перемешивайте с мукой от краев к центру и взбейте, добавив столько молока, чтобы получилось тесто консистенции сливок. Хорошо взбейте, смешайте с растопленным маслом и оставшимся молоком. Оставьте взбитое тесто на 30 минут.

Нагрейте сковороду. Когда она будет горячей, слегка смажьте ее небольшим количеством растительного масла и вылейте 25-35 мл взбитого теста. Наклоните сковороду так, чтобы тесто равномерно разлилось по дну. Поставьте на огонь и жарьте 1 минуту. Переверните блин и поджарьте другую сторону до золотистого цвета.

Ароматизированное сливочное масло: взбить 75 г сахарной пудры, 2 ст. ложки цитрусового ликера, сок 1 лимона и 1 апельсина в 100 г сливочного масла.

Охладить и наполнить начинкой блины. Печь в духовке при 220 градусах 5-7 минут. Вынуть, положить на блюдо готовые блины. Полить их 2 ст. ложками ликера, посыпать сахарной пудрой, положить сверху кусочки сливочного масла и подавать.

Блинчики с шампиньонами

300 г шампиньонов, 1 кусок черствого белого батона, 3 головки репчатого лука, перец, соль, жир.

Поджарить блинчики как обычно. Почистить шампиньоны, нарезать соломкой. Жарить на жиру.

Черствый батон нарезать тонкими полосочками, добавить в шампиньоны, пока там находится соус, чтобы часть его впиталась в хлеб. Когда шампиньоны начнут шипеть, добавить нарезанный кружочками репчатый лук и жарить, пока лук не станет мягким. Положить на блинчики начинку, завернуть в виде рулончиков или платочков.

Перед употреблением поджарить.

Блинчики закусочные

20 столовых ложек муки (с горкой), 1 пакет (11 грамм) дрожжей, 1 литр тёплого молока, щепотка соли, 1 чайная ложка сахара, 1 яйцо (крупное), 6 столовых ложек растительного масла, 1 крупная мелко-мелко порезанная луковица.

20 столовых ложек муки (с горкой) тщательно перемешать с 1 пакетом дрожжей, добавить тёплого молока, щепотку соли, сахар, яйцо, растительное масло, ещё раз всё перемешать и дать подняться.

Перед выпечкой добавить в блинную массу 1 крупную мелко-мелко порезанную луковицу, (для любителей - раздавить 3-4 зубка чеснока). Блинчики выпекать на маленькой сковородке.

На каждый блинчик положить кусочек солёной (сырой) рыбы: филе селёдки, трески или горбуши.

Блинчики свернуть рулетом и на каждый одеть парочку «колец» репчатого лука, можно также завернуть в блинчик и зелёный лучок. Закуска замечательная!

Яблочные блинчики

5 яиц, 500 г молока, 350 г муки, 100 г сахара, 300 г яблок.

Яблоки нарезаем кубиками, добавляем в приготовленное тесто (яйца взбиваем с сахаром, добавляем молоко и муку). Жарим как обычные блинчики.

Творожные пирожки

Делаются такие пирожки очень просто и быстро. Для теста нужно взять 200 грамм творога, 200 грамм маргарина, одно яйцо, пол чайной ложки соли и муки столько, чтобы замесилось тесто. Из этого количества у вас получится целая гора пирожков. А если гору сразу печь не хочется, то остатки теста пролежат у вас в холодильнике и день, и два, не потеряв своих качеств. Пирожки из такого теста можно как жарить, так и печь, даже не знаю, какие получаются вкуснее.

Творог можно брать практически любой, жирный или обезжиренный, магазинный или рыночный, свежий или хорошо залежавшийся в холодильнике, сойдет все. Но, я думаю, что не надо объяснять, что из свежего, жирного, рыночного творога пирожки будут намного вкуснее.

И так, возьмите творог с маргарином, и разомните все хорошенько вилкой. Если творог сухой, а маргарин только что вынут из холодильника, то их можно вместе просто-напросто пропустить через мясорубку. Потом в эту массу добавьте яйцо, соль, муку и хорошенько вымесите. Тесто не должно быть очень крутым, колобок должен чуть-чуть прилипать к рукам. Приступать к разделке можно сразу же. Хочу предупредить, что это тесто не такое эластичное, как дрожжевое и поэтому, когда вы будете лепить пирожок, будьте осторожны, его можно легко порвать.

Вот, правда, начинки в такие пирожки годятся не все. Сюда не подходят рыбный и мясной фарши, а вот капустный и картофельный идут за милую душу.

Начинку рис с яйцом любят далеко не все, но вот в эти пирожки она подходит, как нельзя лучше - пирожки получаются нежнейшие, только рис надо делать пожирней.

Но самые забавные получаются сладкие пирожки. Только класть в них надо не повидло, а что-то густое, что не вытекает, например размоченные и пропущенные через мясорубку сухофрукты (яблоки, изюм и курагу).

Как-то дала этот ре[цепт] знакомой даме. Через [не]которое время вст[ре]тились, и она мне говорит - «Я на тебя обижена. Разве можно давать такой рецепт нашему семейству, мы их все [с]ъели толпою, а я даже [не] успела попробовать [ва]шу вкусную миску твоих пирожков, и пока все не съедим, успокоиться не можем».

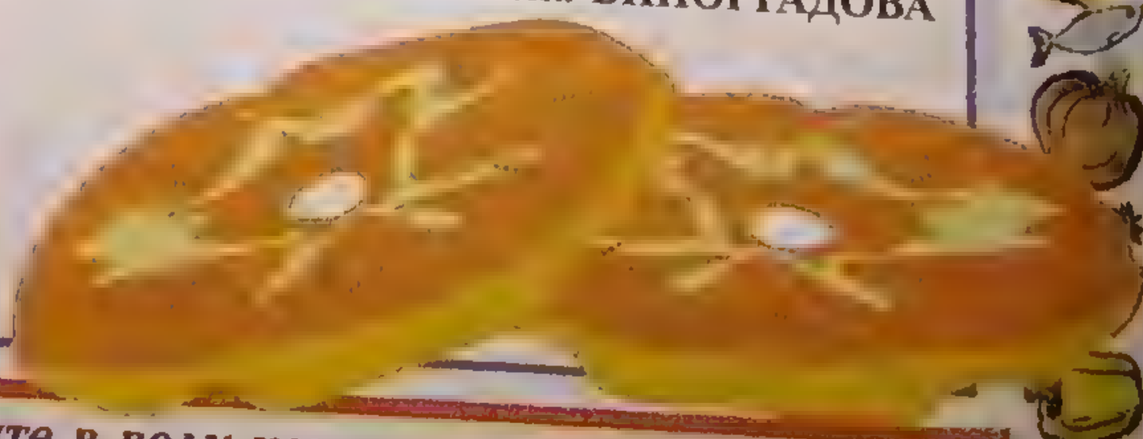
Самые обычные сырники

Возьмите такого творога грамм 300, положите его в миску, вбейте туда одно крупное яйцо или парочку маленьких, посолите, добавьте 2-3 столовых ложки сахарного песка, немного ванилина и влейте примерно треть стакана молока или воды. Сливки в этом случае добавлять не стоит, они слишком жирные. Все как следует размешайте и начинайте добавлять муку по одной ложке. Делайте это постепенно, чтобы не переборщить с мукой и вымешать тесто как следует.

Тесто сделали, но это еще полдела, сырники надо правильно пожарить. Честно скажу - у меня нет сковородки Тефаль, и я не знаю, хорошо ли на ней готовить или нет. У меня сковорода старая, чугунная, я на ней жарю все и не жалуюсь. Но, думаю, тут правило одно - любую сковороду нужно тщательно разогреть, это самое главное. Если вы разогреете ее плохо, то сырники будут приставать ко дну, а вы будете ругаться и останетесь недовольны полученным результатом. Разогрели, налейте в нее растительного масла и тоже его прогрейте. Теперь зачерпните творожную массу столовой ложкой и аккуратно положите ее в сковороду, жарьте так же как обычные оладушки. Если тесто в сковороде немного расплывается, то добавьте в массу еще немного муки. После того, как сырники изжарились с одной стороны и вы их перевернули, то на минутку прикройте сковороду крышкой, чтобы они прожарились и внутри. Не делайте сырники большими, их трудней переворачивать, а маленькие, к тому же, нарядней выглядят и для детей интересней.

Есть сырники можно и со сметаной, и с медом, с вареньем, протертой с сахаром и смешанной со сметаной брусникой или клюквой. От этого еще никто не отказывался.

Елена ВИНОГРАДОВА



При варке свеклы положите в воду корочку хлеба, она впитает неприятные запахи.

В копилку

Печенка, жаренная с луком

400 грамм печени, 6 столовых ложек масла, перец, мука, соль, репчатый лук, зелень.

Печенку промыть, снять пленку, нарезать на куски, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить с двух сторон на масле до полной готовности.

Готовую печенку выложить на тарелки, сверху положить жареный лук и посыпать мелко изрубленной зеленью петрушки. При желании печенку можно полить красным соусом.

Овощи на сковороде

По 1 стручку сладкого красного и зеленого перца, 4 помидора, 1 луковицу, 2 зубчика чеснока, 1 банку консервированной кукурузы, 250 г сваренной красной фасоли (можно консервированной), 250 г сваренной стручковой фасоли, перец, соль, молотый сладкий перец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложку измельченной петрушки, растительное масло.

Пожарить на сковороде, подать горячими.

Драники

1,2-1,5 кг картофеля, 1-2 ст. ложки пшеничной муки, 4-5 г питьевой соды, 0,5 ст. растительного масла, соль по вкусу, чеснок.

Натертый на терке картофель смешать с просеянной пшеничной мукой, добавить соль, питьевую соду, хорошо перемешать и сразу же выпекать тонкие оладьи.

При подаче посыпать тертым чесноком.

Салат из креветок

10 г креветок, 40 г консервированного зеленого горошка, 45 г свежих огурцов, 36 г крахмала, 20 г соевого соуса, 25 г кунжутного соуса, 5 г кунжутного масла, 5 г уксуса.

Креветки порезать небольшими дольками, свежие огурцы - соломкой, желе из крахмала - тонкими длинными полосками (или купить на базаре крахмальную корейскую лапшу).

В салатник положить желе из крахмала, полить его соусом из уксуса, кунжутного масла, кунжутного соуса и соевого соуса.

На желе уложить креветки, с боков - зеленый горошек и свежие огурцы.

Салат из яблок и помидоров

Яблоки - 100 г, помидоры - 100 г, огурцы - 50 г, орехи грецкие - 20 г, лимон - 0,5 шт., мед по вкусу.

Яблоки вместе кожицей нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке, побрызгать лимонным соком и подсластить по вкусу медом, добавить помидоры, нарезанные небольшими кусками.

Кундюбки

5-6 свежих грибов, 1 головка репчатого лука, 1-2 столовые ложки масла для обжаривания, 2 столовые ложки риса.

Подготовленные свежие грибы тушить под крышкой с нашинкованным луком, затем мелко нарубить, обжарить на масле и смешать с вареным рисом.

Замесить крутое тесто, тонко раскатать его и разрезать на четырехугольники. Положить на них начинку из грибов с рисом и луком, два противоположных угла соединить и защипать края в виде треугольника.

Кундюбки обжарить на сковороде, сложить в кастрюлю, залить грибным бульоном и тушить до готовности на слабом огне.

Соус из шампиньонов

100 г шампиньонов, по 1 столовой ложке муки и сливочного масла, 2 стакана грибного бульона, зелень, соль, перец.

Шампиньоны нарезать дольками и отварить в подсоленной воде.

На сковороде растопить масло, смешать с мукой, развести горячим грибным отваром, добавить соль и перец, проварить и положить в соус грибы.

Соус подают к картофельным, рыбным и овощным блюдам.

Икра грибная

300 г сушеных грибов, 3 головки репчатого лука, полстакана растительного масла, соль, сахар, уксус, чеснок.

Грибы замочить на 2-4 часа и затем варить в небольшом количестве воды.

После готовности процедить и пропустить через мясорубку. Обжарить на масле до нужной консистенции. Прибавить к грибам мелко нарезанный и обжаренный лук, сахар и уксус.

После охлаждения заправить измельченным чесноком.

Сыр закусочный

Мясо - 350 г, сыр голландский - 30 г, масло сливочное - 20 г, молоко - 2 ст. ложки, майонез - 1 ст. ложка, желе - 200 г, специи по вкусу.

Отварите мясо, и, когда оно остынет, пропустите его через мясорубку с мелкой решеткой. В промолотое мясо добавьте тертый сыр, масло, молоко, обжаренный в масле лук. Все это хорошо перемешайте, выложите на блюдо и украсьте зеленью и майонезом.

Из мясного бульона приготовьте желе, которым залейте выложенный на блюдо закусочный сыр. Можете украсить зеленью.

В копилку

Бульон с запеченным рисом

Бульон - 2-2,5 литра, рис - 0,5 стакана, яйца - 2 шт., масло - 1 столовая ложка, толченые сухари - 1 столовая ложка, сыр - 50 г.

В вареный рис положить натертый сыр (2/3 нормы), сырые яйца, томат-пюре, масло, соль. Массу хорошо размешать и выложить на смазанный маслом и посыпанный толчеными сухарями противень. Поверхность разровнять, посыпать оставшимся сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Запеченный и слегка охлажденный рис разрезать на порции, положить в тарелки и залить горячим бульоном.

Буайбес

Вам понадобится: 2 кг свежей рыбы разных сортов: ерш, палтус, угорь, скумбрия и так далее, 6 столовых ложек растительного масла, 2 луковицы, 2 помидора, немного зеленого лука, 2 стебелька тимьяна, 5 стебельков петрушки, 2 лавровых листочка, 2 дольки чеснока, 1 стакан хорошего белого вина, небольшая сухая корочка апельсина, соль, перец.

Рыбу почистить, вымыть, отрезать плавники, головы, хвосты, мелкую рыбешку оставить целиком, крупную разделить на части, желательно удалить кости.

Лук нарезать крупными кольцами и обжарить в растительном масле, потом в сковородку положить порубленные дольками помидоры, зеленый лук, петрушку, тимьян, лавровый лист, растолченный чеснок и корочку апельсина.

Все слегка потушить, переложить в кастрюлю, а затем добавить головы, хвосты и рыбу с плотным мясом, например, угорь и палтус. Посолить и залить водой так, чтобы вся рыба была покрыта.

Поставить на сильный огонь, чтобы бульон быстро закипел, и варить его семь-восемь минут. Потом опустить рыбу с более мягким мясом и готовить еще семь минут. Имейте в виду, буйабес не должен кипеть больше пятнадцати минут. Затем его следует снять с конфорки, влить белое вино, перемешать, крепко поперчить и поставить на очень-очень маленький огонь. Время нагрева - пять минут.

Салат «Прибалтийский»

Помидоры свежие (по вкусу), яйца вареные (по вкусу), сметана.

Нарезаются помидоры небольшими продольными дольками (как дольки лимона или апельсина). Вареные вкрутую яйца нарезаются мелкими кубиками. Нарезанные помидоры выкладываются на мелкую тарелку и посыпаются нарезанными яйцами. Сверху заливается сметаной.

Грибная солянка

500 г свежих шампиньонов, 1 небольшой кочан свежей капусты, 2 помидора, соленый огурец, головка лука, 2 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки масла.

Нашинкованную капусту сбрызнуть уксусом и потушить с маслом около 40 минут. Добавить пережаренные и порезанные дольками помидоры, огурцы, сахар, соль и перец, потушить еще 20 минут.

Шампиньоны отварить до полуготовности в подсоленной воде, затем нарезать дольками и хорошо обжарить.

Отдельно обжарить лук и смешать с грибами, тушеной капустой, нарезанным огурцом, солью и перцем. Можно все ингредиенты выкладывать слоями.

Выложить на противень, сбрызнуть маслом и запечь до готовности.

Борщ с грибами и капустой

70 г сушеных, белых грибов, 500 г свеклы, 250 г квашеной капусты, 2 луковицы, 1 морковь, 1 ст. ложка муки, 100 г подсолнечного масла, 100 г томата-пюре, лавровый лист, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 3 л холодной воды, перец, соль.

Хорошо промытые грибы залить водой и сварить до мягкости. Нашинкованные лук, капусту, морковь, свеклу пожарить на масле, добавив в конце жарения муку.

Готовые овощи сложить в кастрюлю и залить грибным бульоном, добавить томат-пюре, перец и лавровый лист.

Грибы нашинковать, обжарить в масле, опустить в борщ и варить еще 30 мин.

Перед подачей подкрасить борщ тертой вареной свеклой и довести до кипения. Посыпать зеленью петрушки.

Щи

Наваристые с грибами

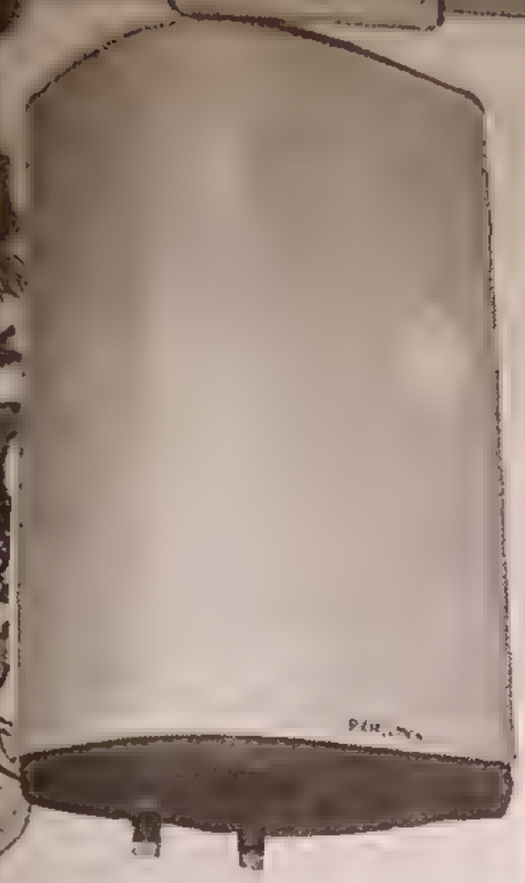
5-6 белых сушеных грибов, 600 г квашеной капусты, 1 столовая ложка пшеничной муки, 2 средние моркови, 2 корешка петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка томат-пюре, 2 столовые ложки жира, 2 литра воды, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Из сушеных грибов сварить грибной бульон. Отваренные грибы вынуть из бульона и нарезать кубиками.

Квашеную капусту потушить с кореньями и луком, нарезанными грибами, пассерованной мукой, перцем, лавровым листом и солью. Положить в кипящий грибной бульон и варить 5-10 минут.

Готовые щи подать со сметаной и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Греем воду.



Всем нам приходилось сталкиваться с отсутствием горячей воды. Близится лето, а значит, как минимум месяц, а то и больше котельные будут закрыты на профилактический ремонт. Мало кто лишен этой ежегодной неприятности. Во многих домах в целях экономии горячую воду отключают и по ночам. Решается эта задача достаточно просто - установкой водонагревателя. И если нагреть воды для отдельного дома задача сложная, хотя и решаемая, то обеспечить себя горячей водой в квартире можно практически в любых условиях. Чтобы сделать это, необязательно быть профессионалом.

ЧЕМ БУДЕМ НАГРЕВАТЬ?

Для квартир обычно устанавливаются газовые водонагреватели (если в доме есть газовое водоснабжение) или электрические однофазные (изредка трехфазные невысокой мощности).

Газовые обогреватели более экономичны, так как газ дешевле электричества. Единственное условие - наличие подводки газа в квартире. Но в современных домах газовые плиты уже не используются, и взять газ негде. Да и при установке газовых водонагревателей усилий нужно приложить значительно больше. Ведь при сгорании выделяется много вредных веществ, значит, надо ставить вентиляцию, чтобы вывести продукты сгорания, а кроме того, нужно подводить газовые трубы (кроме водяных). Поэтому газовые обычно используют в домах, где уже была газовая колонка или по техническим возможностям трудно использовать мощные электрические водонагреватели.

Электрические водонагреватели распространены больше. Их можно ставить практически везде, где есть источник питания. Используется однофазное подключение для небольших мощностей (до 12 кВт) и трехфазное, если необходимы большие мощности (от 6 кВт до 20-30 кВт в квартире).

КАКАЯ МОЩНОСТЬ МНЕ НУЖНА?

Еще один параметр водонагревателя, величину которого нужно продумать заранее, - это производительность. То есть количество теплой (горячей) воды, которое вы сможете получить в минуту. Соответственно, в проточных эта величина в основном зависит от мощности нагревателя, а в накопительном - от объема бака.

Существуют приблизительные нормы расхода воды. От них можно отталкиваться. Считается, что на одного человека в день затрачивается 5-10 литров воды на мойку, 15-30 литров на душ (в зависимости от температуры), свыше 100 литров на ванну. Имейте в виду, что в накопительных водонагревателях для того же душа горячая вода разбавляется холодной практически вдвое, соответственно объем полученной воды возрастает. На семью общий расход воды будет несколько меньше суммарного. В семье с маленьким ребенком расход воды возрастает. Существуют модели, позволяющие наращивать мощность при необходимости. При установке нагревателя на умывальник хватит 10 л, для душа - 30 л, если вы используете нагреватель на две точки, то лучше увеличить объем бака. Накопительные нагреватели меньшего объема быстрее остывают, это тоже надо принимать во внимание при расчете потребляемой энергии. По потоку воды существуют следующие данные: на рукомойник тратится до 2 л/мин. (это соответствует проточному водонагревателю 3-6 кВт), на душ - 3-4 л/мин. (7 кВт).

КТО ПРОИЗВОДИТЕЛЬ?

На нашем рынке представлена продукция самых разных фирм. К сожалению, качественные отечественные водонагреватели сейчас найти трудно. В основном рынок предлагает изделия зарубежных фирм. Они имеют собственную классификацию. Из недорогих Ariston и Termex, Electrolux подороже, Stiebel Eltron одни из самых дорогих и престижных. Фирмы, давно работающие на нашем рынке, хорошо адаптируют свои изделия к российским условиям. А они значительно отличаются от зарубежных, более мягких. Вода в наших кранах чаще всего высокой жесткости, и если не принять мер, то бак и нагреватель быстро покроются наростом из жестких солей. Давление в сети постоянно меняется, и если нет регулятора, то вы будете стоять под душем с меняющейся температурой.

Чтобы тертый картофель для оладьев не темнел, влейте немного горячего молока.

АНЕКДОТЫ

☺ ☺ ☺

То, что для одного - безрассудная страсть, для другого - просто жена...

☺ ☺ ☺

В прошлом году на курортах Крыма количество отдыхающих женского пола превышало мужской настолько, что многие девушки возвращались домой не отдохнувшими.

☺ ☺ ☺

Пришел мужик к врачу. Врач после осмотра:

- Мда... Когда я последний раз наблюдал такой случай, пришлось уничтожить все стадо...

☺ ☺ ☺

Народная примета: Если женщина внезапно замолкла, значит, она хочет что-то сказать.

☺ ☺ ☺

Маленькие хитрости:
Знаете ли вы, что если золотую рыбку положить на сковородку, то количество желаний увеличивается до пяти-десяти.

☺ ☺ ☺

- Доктор, у этого больного 40 градусов.
- Так чего же мы ждем? Разливай!

☺ ☺ ☺

Качественный офисный стол просто обязан выдерживать двоих...

☺ ☺ ☺

Суперакция компании «Тарелка+»! Только до конца месяца! Каждому купившему спутниковую тарелку - спутниковая ложка и спутниковая вилка в подарок!

☺ ☺ ☺

В зоопарке:
- Папа, что-то горилла очень зло на нас посмотрела...
- Спокойно, сынок - это еще только касса.

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

Семейный ЛЕКАРЬ

В свежем номере «Семейного лекаря» прежде всего, обратим внимание на подручные средства исцеления недугов, а именно остановимся на рецептах народной медицины из лимона. Этот фрукт поможет вам и при гипотонии, и при головной боли, а также при маточных кровотечениях, и даже решит проблему омоложения.

Следующее подручное «оружие от недугов» - капуста. О ее универсальных свойствах вы прочтете на 6 полосе. А черная редька поможет тем, кто страдает от заболеваний печени.

А растения с подоконника верно послужат вам. Вы, наверняка, даже не догадываетесь, как могут вам помочь щучий хвост или венерин волос, и не забудьте обратить внимание на гибискус.

А что бы не забыли заготовить лекарство из ягод, на 17 полосе заранее сообщим способы приготовления ягодных уксусов.

Родная УСАДЬБА

«В прошлом году у меня на огороде было много треснутых плодов томата. Может, это от жары?» - спрашивает наша читательница. Думаем, что эта проблема знакома и вам. Полезную информацию вы найдете в свежем выпуске «Родной усадьбы».

После окончания цветения у плодовых и ягодных растений наступает напряженный период. В это время идет формирование урожая, рост побегов, корней, листьев и закладка почек для продолжения роста побегов и урожая будущего года. Для всего этого надо много питательных веществ, влаги, тепла, света. А если питательных веществ не хватает, то их нужно восполнить. Прислушайтесь к советам «Родной усадьбы».

А еще читайте о том, как создать настоящее общежитие для кур, вырастить томаты на биодогреве, собрать урожай фасоли и правильно разместить растения на своем участке.

О здоровье

Диетическая СЕНСАЦИЯ

После тщательных исследований американские ученые выяснили, что все рекомендации диетологов последнего десятилетия ошибочны. Теперь, чтобы быть здоровым, нужно есть совсем другие продукты. Одним из поводов пересмотреть национальные пищевые рекомендации послужило недавнее открытие двух холестеринов. Оказалось, что есть холестерин «хороший» и «плохой».

В 1992 году Минсельхоз США разработал рекомендации по здоровому питанию. Мы все помним их: сократить потребление жиров (холестерин), больше кушать сложных углеводов - каши, хлеб, мясо, молоко. Плюс овощи, включая картофель. Собственно говоря, уже тогда дистологам было известно, что не все жиры вредны, да и в пользе сложных углеводов они сильно сомневались. Скажем, полинасыщенные жиры (как раз мясо и молоко) увеличивают уровень холестерина в крови и повышают риск сердечно-сосудистых болезней. А вот полиненасыщенные жиры (растительные масла, рыбий жир) снижают холестерин. Это было известно еще с 60-х годов. Именно тогда людям правильно советовали больше есть растительного масла и меньше животного. Легковнушаемые и доверчивые к прессе американцы стали есть меньше насыщенных жиров, и число больных ишемической болезнью сердца к 1990 году упало вдвое.

Однако в начале девяностых, разрабатывая новые рекомендации, диетологи решили, что, если углубляться в подробности, электорат вообще ничего не поймет, поэтому точность принесли в жертву массовости - объявили, что жиры есть вредно. Без всяких уточнений про полинасыщенность, полиненасыщенность... Расчет был на то, что, снизив число потребляемого жира вообще, американцы, в частности, снизят потребление жира вредного, полинасыщенного, и сильно оздоровятся. На эти модные веяния тут же откликнулись производители еды. Они выбросили на рынок продукты с меньшим содержанием жира, зато снабженные для вкуса разными углеводистыми добавками.

Что же тогда влияет на избыточный вес? «Ни сами по себе жиры, ни сами по себе углеводы и ни сами по себе белки, - отвечают американские ученые, — а исключительно и только калории, которые есть и в жирах, и в углеводах, и в белках». Чтобы худеть, не нужны никакие диеты, необходимо просто ограничить потребление калорий. Любых. То есть меньше жрать.

Еще одним из поводов пересмотреть национальные пищевые рекомендации послужило относительно недавнее открытие двух холестеринов. Оказалось, что есть холестерин «хороший» (липопротеид высокой плотности) и «плохой» (липопротеид низкой плотности). Состояние сердечно-сосудистой системы зависит от соотношения этих холестеринов в крови. Если человек ест меньше насыщенных жиров (сало, сливочное масло) и больше углеводов, уровень «плохого» холестерина у него действительно снижается, как и предполагали раньше. Но при этом падает и уровень «хорошего»! И поскольку их соотношение не меняется, риск ишемической болезни практически не снижается.

Между прочим, маргарин, который многими до сих пор считается продуктом более полезным, чем сливочное масло, поскольку сделан на основе растительных жиров, на самом деле вреден для здоровья больше, чем сливочное масло!

Что же делать, спрашивается? Рекомендации таковы. Ешьте: жиры жидкие (растительные), овощи, фрукты, бобовые, рыбу, птицу, орехи, хлеб из цельномолотой муки. Не ешьте: красное мясо, вареную картошку (сырую можно), белый хлеб, блюда из шлифованного риса... Красное мясо (говядина, баранина, свинина) реально увеличивает риск ишемии из-за высокого содержания насыщенных жиров и «плохого» холестерина, да еще и повышает вероятность рака прямой кишки и диабета второго типа из-за канцерогенов, которые образуются при кулинарной обработке мяса...

Яйца есть можно. Но не более одного в сутки. Тогда вред от «плохого» яичного холестерина уравновесится пользой от содержащихся в яйцах других веществ.

Американцам рекомендовали выдувать по 2 - 3 стакана молока в день. И что же? Недавние цифры статистики повергли американских диетологов в шок - выяснилось, что в тех странах, где молока пьют больше, переломов больше!

Никон АЛЕКСАНДРОВ,
«ОГОНЕК»

Не бойтесь отступить от строгой рецептуры, экспериментируйте; при отсутствии одних компонентов пробуйте заменить их другими.

Сухоядение

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЁННЫЙ ЦЕЛИКОМ

Тщательно вымыть щеткой клубни, положить на противень и поставить в нагретую духовку. Примерно через 30 мин. картофель готов. Едят печеный картофель с солью.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЁННЫЙ С СОЛЬЮ

Разогреть духовку до 230-250 °С. Тщательно вымытый картофель разрезать пополам, подсолить по разрезу. Заложить в нагретую духовку разрезом вверх. Картофель готов, когда жёлтый срез коричневеет и подгоревшая масса куполом вверх.

ПЕЧЁНАЯ СВЕКЛА

Свеклу тщательно промыть. Вытереть насухо и запечь в предварительно разогретой до 220-250 °С духовке, на средний уровень. Когда появится сладковатый приятный запах печёной свеклы, проткнуть ее ножом и, если нож войдет свободно, свекла готова.

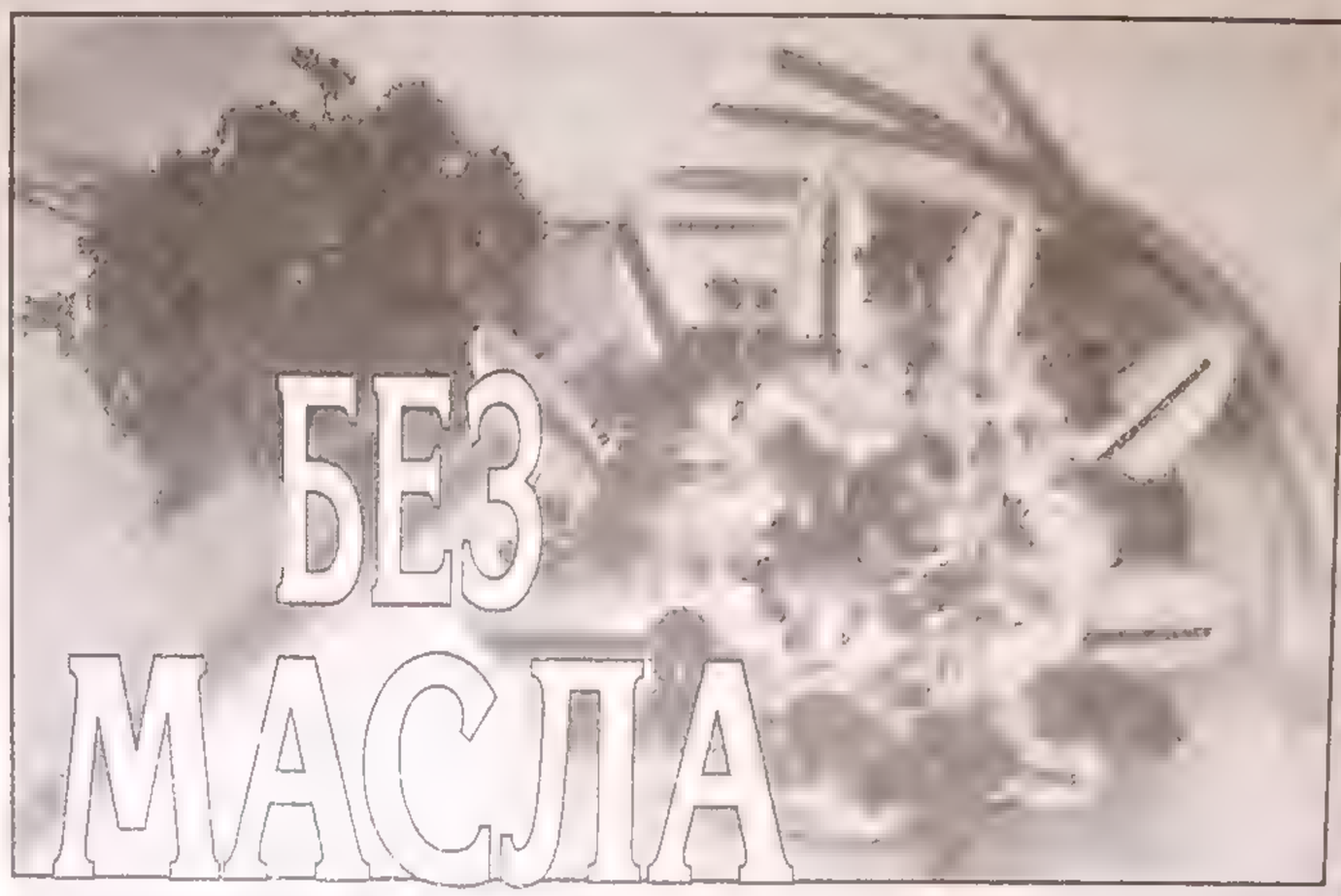
ПЕЧЁНАЯ ТЫКВА

Употребляются сладкие сорта тыквы с оранжевой мякотью. Тыкву можно запекать целой, разрезанной на части, очищенной от кожуры и семян. Противень смазать растительным маслом, выложить тыкву мякотью вниз и запекать до готовности. Готовность тыквы проверяется так же, как и картофеля.

Помните, что тонкие ломтики готовятся быстрее, чем толстые, особенно если они лежат на противне.

Православная страница

САЛАТЫ БЕЗ МАСЛА



ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ

Огурцы порезать, удалить семена, приправить луком, петрушкой, зеленью сельдерея (по вкусу) и кедровыми орешками.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С СОЕВЫМ СОУСОМ

500 г капусты, 10 маслин, 1 луковица, 1 стол. ложка соевого соуса.

Капусту нашинковать тонкой соломкой и слегка стереть с мелко нарезанными маслинами. Луковицу тонко нарезать полукольцами и зашпарить кипятком, ошпаренный лук менее горький. Остудить, отжать, добавить соевый соус и смешать с подготовленной капустой.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОРЕХАМИ

1 кочан капусты, по 2 ореха на порцию, лимонный сок, корица, гвоздика, имбирь, чайная ложка меда.

Капусту нашинковать соломкой и помять, чтобы она стала более нежной, добавить специи, лимонный сок и мед. Полить капусту и обсыпать ее измельченными орехами.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

800 г капусты, 200 г чернослива, 1 средняя морковь, лимонный сок, сахар.

Капусту нашинковать тонкой соломкой, посыпать сахаром и помять до выделения сока. Сок отжать. Чернослив замочить, когда набухнет, вынуть косточки, мякоть нарезать кусочками. Морковь натереть на крупной терке. Все соединить, добавить сок лимона, перемешать.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

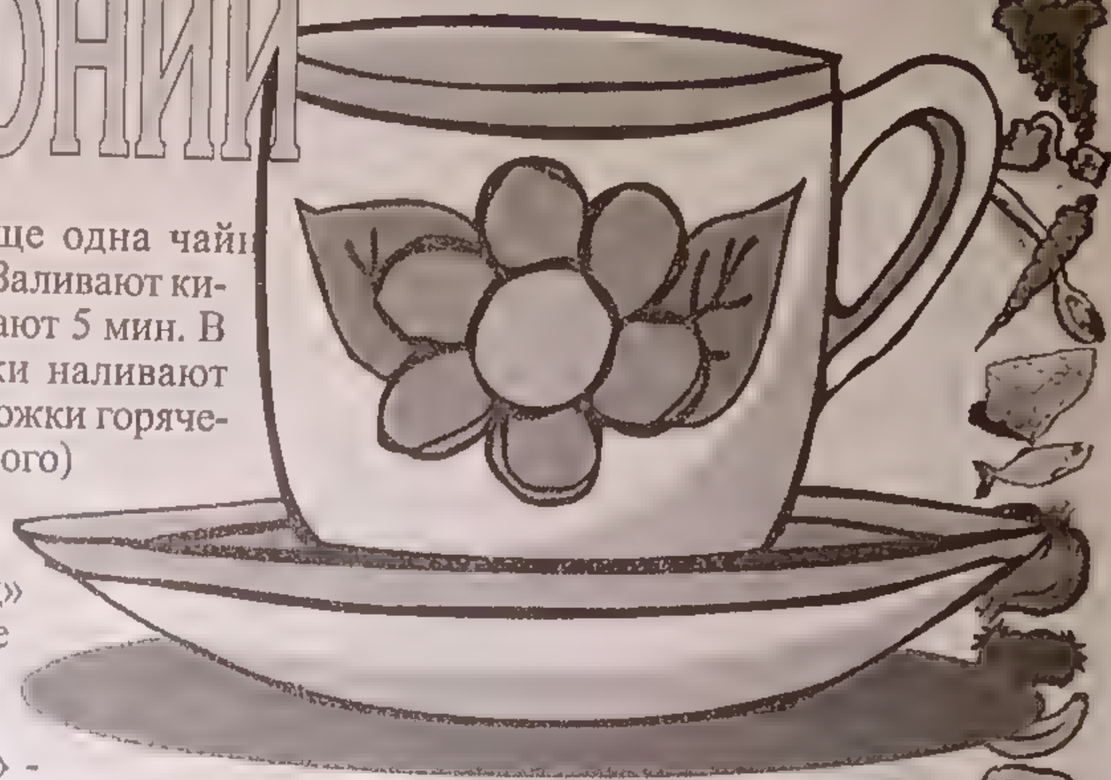
3-4 моркови, 2 соленых огурца, 200 г томатного сока.

Удалить тонкую кожицу с соленых огурцов, разрезать их вдоль надвое. Если семена крупные, удалить их. Нарезать огурцы на мелкие кубики. Залить томатным соком, сдобрить перцем и дать настояться. Морковь мелко нашинковать, залить приготовленной заправкой и подавать на стол.

Чтобы из сметаны получился пышный густой крем, ее нужно отцедить: марлю сложить в 4 слоя, вылить туда сметану и подвесить на ночь.

Напитки

Национальные способы ЧАЙНОЙ ЦЕРЕМОНИИ



По-китайски

В гайвань (специальная чашка с резким расширением в верхней части и с крышкой меньшего диаметра) засыпают 4-5 г чая и сразу же заливают водой на 2/3. Время заваривания обычно не превышает 2-2,5 мин. Из гайвани чай наливают в чашку для питья через зазор между крышкой и краями сосуда (крышка даже не приподнимается, чтобы не выпустить аромат).

Состав: жасминный чай - ароматизированный жасмином черный или зеленый байховый чай, чай «Юнь-нань» - крупнолистовой, со стойким и запоминающимся ароматом. Пьют горячим, без сахара и прочих дополнений.

По-английски

В предварительно подогретый сухой чайник насыпают чай из расчета 1 чайная ложка на 1 чашку воды плюс еще одна чайная ложка на чайник. Заливают кипятком и настаивают 5 мин. В подогретые чашки наливают по 2-3 столовые ложки горячего (но не кипяченого) молока и затем разливают чай.

Состав: «Ахмад» - разнообразные смеси индийских сортов с мягким вкусом, «Липтон» - ароматный чай с насыщенным вкусом. Пьют только с молоком и в строго определенные часы: утром за завтраком, во время ленча (13.00) и в 17.00.

По-индийски

В чайник засыпают чай из расчета 1,5-2 чайные ложки на стакан и выдерживают от 3 до 6 мин. (в зависимости от объема).

Замороженный чай: на 300-350 г воды кладут 3 чайные ложки чая, который заваривают 5 мин. и остужают. Затем специальный стакан вместимостью 0,5 л наполняют несколькими кубиками льда, заливают в него чай, добавляют сахар и нарезанный дольками лимон.

Состав: «Дарджеринг» - с медовым оттенком вкуса и аромата, красивым бархатистым настоем. Выращивается в Южной Индии. Пьют с молоком или лимоном.

СМЕШАННЫЕ КОКТЕЙЛИ

СЛИВОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

50 г молока, 20 г сливочного мороженого, 10 г сливок.

Охлажденное молоко и сливочное мороженое смешивают в миксере. Переливают в бокал, сверху кладут взбитые сливки.

КОКТЕЙЛЬ «ОПЕРА»

50 г консервированных фруктов, 30 г ананасового сока, 10 г лимонного сока, 50 г черносмородинового сока.

В фужер кладут консервированные фрукты (вишню, абрикос, сливу), после чего вливают ананасовый сок (или сок манго), лимонный сок и черносмородиновый сок.

ЧЕРНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

50 г консервированных фруктов, 50 г мороженого, 15 г малинового сиропа, 40 г черничного сока.

В фужер кладут консервированные фрукты, добавляют мороженое, малиновый сироп и черничный сок.

ЯБЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

50 г консервированных фруктов, 20 г апельсинового сока, 50 г яблочного сока.

В фужер кладут консервированные фрукты, добавляют апельсиновый и яблочный соки.

КОКТЕЙЛЬ «МИКИ МАУС»

100 г напитка «Пепси-кола» или «Кока-кола», 20 г мороженого, 10 г сливок, лед.

В высокий бокал со льдом вливают «Пепси-колу», добавляют мороженое, затем сливки. Подают с двумя вишенками, ложечкой и соломинкой.

Если дрожжи положить в муку или столовую соль, они сохраняются дольше. Долгое время дрожжи можно хранить в морозильном отделении холодильника.

Правильное питание

Фирменное блюдо из СОРНЯКОВ

Съедобные дикорастущие растения, такие как сныть, мать-и-мачеха, подорожник, медуница, примула (баранчик), щавель, лебеда и другие с древних времен служили человеку не только дополнительным источником пищи, но и витаминов. При регулярном их потреблении нормализуются процессы обмена веществ, работа желудочно-кишечного тракта и другие функции организма. Полностью излечить какие-либо заболевания с помощью таких растений вряд ли удастся, но предупредить самые разные недуги можно.

Используя в пищу дикорастущие растения, необходимо помнить:

- Растения желательно использовать в молодом возрасте (в маеиюне). Если они переросли, то берите только листву, так как черешки становятся очень грубыми.

- Зелень нужно тщательно промывать в холодной проточной воде.

- Соли кладите в зелень очень мало и непосредственно перед подачей на стол - посоленная перед пассеровкой зелень выделяет много сока, что ухудшает качество блюд.

Сныть обыкновенная - злостный сорняк в саду и огороде. Но из его молодых побегов и листьев с черешками можно успешно готовить салаты, гарниры, соусы, приправы, добавлять их в первые и вторые блюда, варить щи, борщи, супы.

Листья сныти содержат витамины, в том числе С, микроэлементы и другие полезные вещества. Заготавливают ее и на зиму, закувашивая как капусту. Высушенные и растертые в порошок листья - хорошая сухая приправа.

Цветки примулы, или баранчика, собранные в мае-июне, - вкусный целебный чай. Листья используют для приготовления салатов, первых блюд, зеленой икры. Высушенные и растертые в порошок листья - отличная приправа для приготовления зеленного масла и творога.

Черемша считается эффективным противоцинготным средством, поскольку содержит большое количество витаминов. Входящие в ее состав эфирные масла и фитонциды позволяют использовать листья черемши как профилактическое средство при эпидемиях гриппа.

Из молодых листьев медуницы готовят витаминные салаты, супы, пюре, гарниры. В листьях содержатся каротин, витамины, микроэлементы (особенно много марганца).

Хорошо известный сорняк - крапива - превосходная пищевая добавка к нашему столу, в ней много полезных веществ, недаром крапиву считают кладезем поливитаминов. Витамина С, например, в ней больше, чем в апельсинах, каротина - больше, чем в моркови. Есть и витамин В2, витамин К, пантотеновая кислота.

Кроме полезных минеральных веществ - кальция и фосфора, в ее составе железо, марганец, цинк, магний, а также белок, крахмал и сахар. А по содержанию ценных, необходимых человеку аминокислот крапива приближается... к говядине. Недаром на Руси крапива всегда была существенным подспорьем к столу простых людей, появлялись блюда из крапивы и на дворянском столе. Более того, в старину ее выращивали как огородную культуру.

В лечебных целях крапиву используют при анемии, атеросклерозе, водянке, воспалении почек и мочевого пузыря, при заболеваниях печени и желчного пузыря, желчных путей, болезнях селезенки, при камнях в почках и печени, суставном и мышечном ревматизме, радикулите, кашле и удушьи, при расстройствах пищеварения, желудочных коликах, поносах и дизентерии, при лихорадке, параличе, малярии, при кожных экземах, чирьях на теле и юношеских угрях, при выпадении волос и перхоти, при болях в сердце, бронхите, крапивнице.

Умело смешивая зелень различных растений, можно получить всевозможные вкусовые оттенки. Посыпьте такой приправой отварной картофель, макароны - и вы приготовите не только красивое, но и очень полезное блюдо.

Сухие зеленые приправы помогут покрыть дефицит витаминов и компенсировать частичную нехватку минералов в зимнее время.

САЛАТ ИЗ ПРИМУЛЫ, ПЕТРУШКИ И ЛУКА

Примула, зелень - 200 г, петрушка, зелень - 200 г, лук зеленый - 100 г, масло растительное - 75 г, соль по вкусу.

Зелень промыть, мелко нарезать, посолить и заправить маслом.

Если свежий огурец горчит, опустите его в слегка подсахаренное молоко на некоторое время.

Детская страничка

Плохой аппетит?

Пониженный вес, как правило, обусловлен нарушением питания детей, особенно раннего возраста.

Это может быть следствием врожденной особенности строения организма ребенка или результатом воздействия различных неблагоприятных факторов, нарушающих нормальное течение обменных процессов.

Обычно у детей с пониженным весом плохой аппетит, что связано в основном с нарушением пищевого стереотипа. Нормальное желание есть возникает у человека тогда, когда желудок освобождается от очередной порции пищи (у детей через 3-4 ч. после кормления).

При нарушениях пищеварения у ребенка обычная порция пищи не успевает перевариться к следующему кормлению, и чувство голода не возникает. Если при этом его заставляют есть, то может возникнуть рвота как защитный рефлекс от перекорма. При частых повторениях такой ситуации возможно развитие привычной рвоты не только во время кормления, но даже от одного вида пищи.

Для детей с пониженным аппетитом особенно важен режим кормления. В промежутках между приемами пищи нельзя давать даже соки и чай. Тогда ребенок охотно начинает кормление с жидкого блюда. В начале надо предложить ему какой-либо продукт или блюдо, обладающее способностью усиливать отделение пищеварительных соков и тем самым повышать аппетит. Например, немного кислого фруктового или ягодного сока, кусочек селедки, квашенную капусту, салат из сырых овощей, крепкий мясной бульон. Твердую пищу надо запивать водой или соком, что также улучшает пищеварение и повышает аппетит.

Большое значение для повышения аппетита имеет спокойное поведение взрослых во время кормления. Родителям приходится проявлять большое терпение и выдержку. Если к очередному кормлению ребенок отказывается от приема пищи, надо пропустить кормление или отодвинуть его на более позднее время. После этого следует кормить ребенка небольшими порциями, распределив подлагающуюся ему пищу на большее число кормлений - пять или шесть. Однако промежутки между кормлениями должны быть не менее 3,5 ч. И только в том случае, если ребенок получил одно молочное блюдо, перерыв можно сократить до 3 ч.

Надо стремиться максимально разнообразить питание ребенка, придавать блюдам аппетитный вид, красиво сервировать стол.

В течение некоторого времени можно кормить ребенка теми блюдами, которые он ест охотнее других. Затем постараться постепенно изменять рецептуру любимых блюд, добавляя в них необходимые ребенку продукты, например мясо, творог, яйца и др.

Иногда ребенок плохо ест из-за того, что к началу кормления он находится в возбужденном состоянии, капризничает. В таком случае надо несколько отдалить время приема пищи (в пределах 20-30 мин.), успокоить ребенка, отвлечь его спокойной игрой, чтением книги и т. п. и только тогда приступить к кормлению.

Некоторые дети плохо едят утром, если завтрак им предлагают сразу же после пробуждения. Это надо учесть и кормить ребенка только после того, как он сделает зарядку, умоется, оденется, иногда немного поиграет.

Нередко у детей отмечается понижение аппетита в жаркие летние дни, когда организм теряет много жидкости, что приводит к уменьшению выработки пищеварительных соков.

Летом перед кормлением ребенку надо дать немного прохладной кипяченой воды, несладкого фруктового или овощного сока.

Лекарство для аппетита

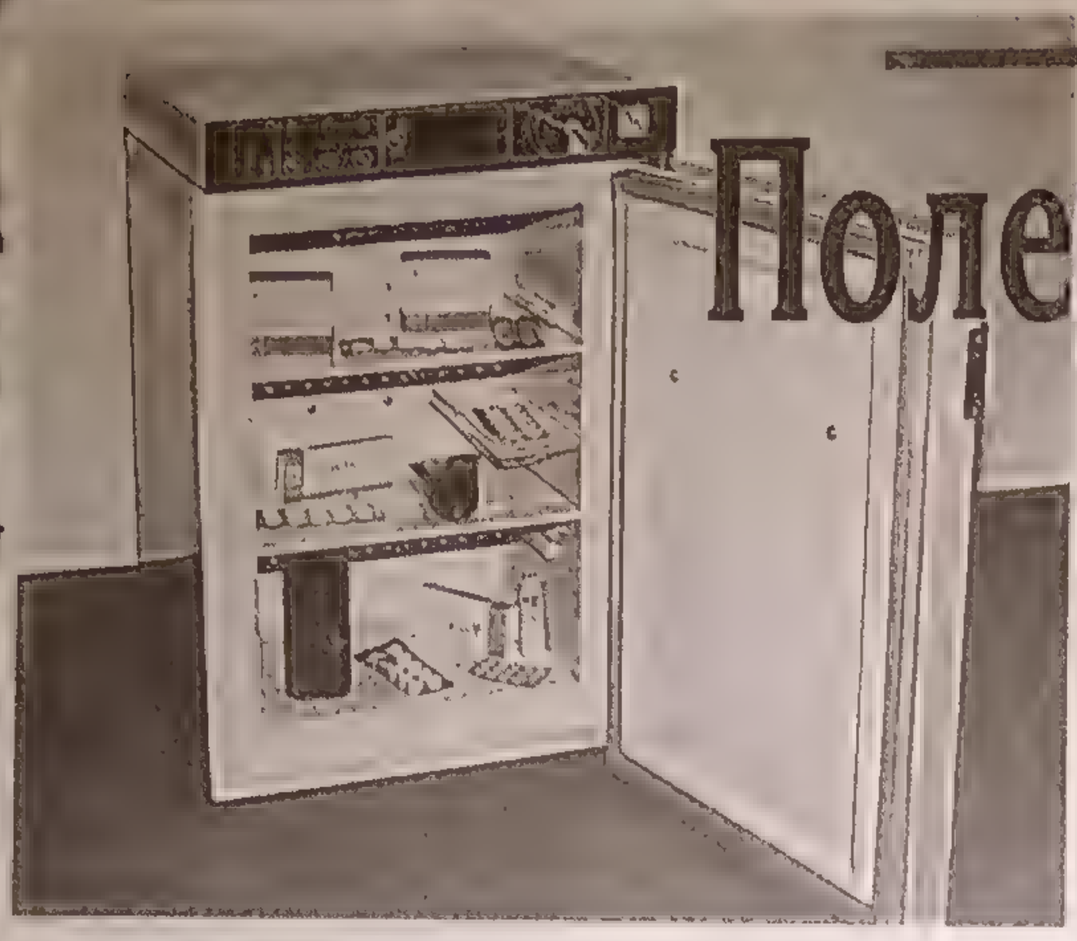
Если у ребенка плохой аппетит, можно давать ему овощной отвар из картофеля, моркови, капусты, свеклы, кабачков и репы. Продукты надо мелко нарезать, отварить в небольшом количестве воды, подсолить и процедить.

Давать отвар за 15 минут до еды в теплом виде: ребенку до трех лет - по 2-3 десертные ложки, после трех лет - по 1/4 стакана.

Чтобы пироги не засыхали, их лучше хранить в глиняной посуде, накрытой салфеткой, или в полиэтиленовом мешочке.

Советы хозяйкам

Полезный "холод"



Трудно представить себе современную городскую семью, не имеющую в доме холодильника. Этот тихий, скромный, неприхотливый трудяга днем и ночью, в зной и в стужу, без выходных и праздников выполняет свой священный долг по сохранению свежести и качества потребляемых нами продуктов.

Как и у людей, у холодильников бывает разный аппетит (класс энергопотребления), который обозначается латинскими буквами от A до G. Кстати, чтобы Ваш счетчик не крутился слишком резво, следует соблюдать несколько простых правил:

- не устанавливайте холодильник рядом с плитами, батареями и другими источниками тепла;

- не ставьте горячую еду в холодильник, сначала остудите до комнатной температуры;

- не создавайте в морозилке антарктические условия, если не собираетесь месяцами хранить в ней продукты;

- не открывайте слишком часто дверцу и не оставляйте ее распахнутой надолго;

- регулируйте температуру в зависимости от заполненности холодильника.

Будь Ваш холодильник хоть трижды автоматический, но 2-3 раза в год его обязательно надо мыть, вооружившись губкой или тряпкой, смоченной в теплой воде с небольшим количеством мягкого (но ни в коем случае не душистого) моющего средства - например, соды.

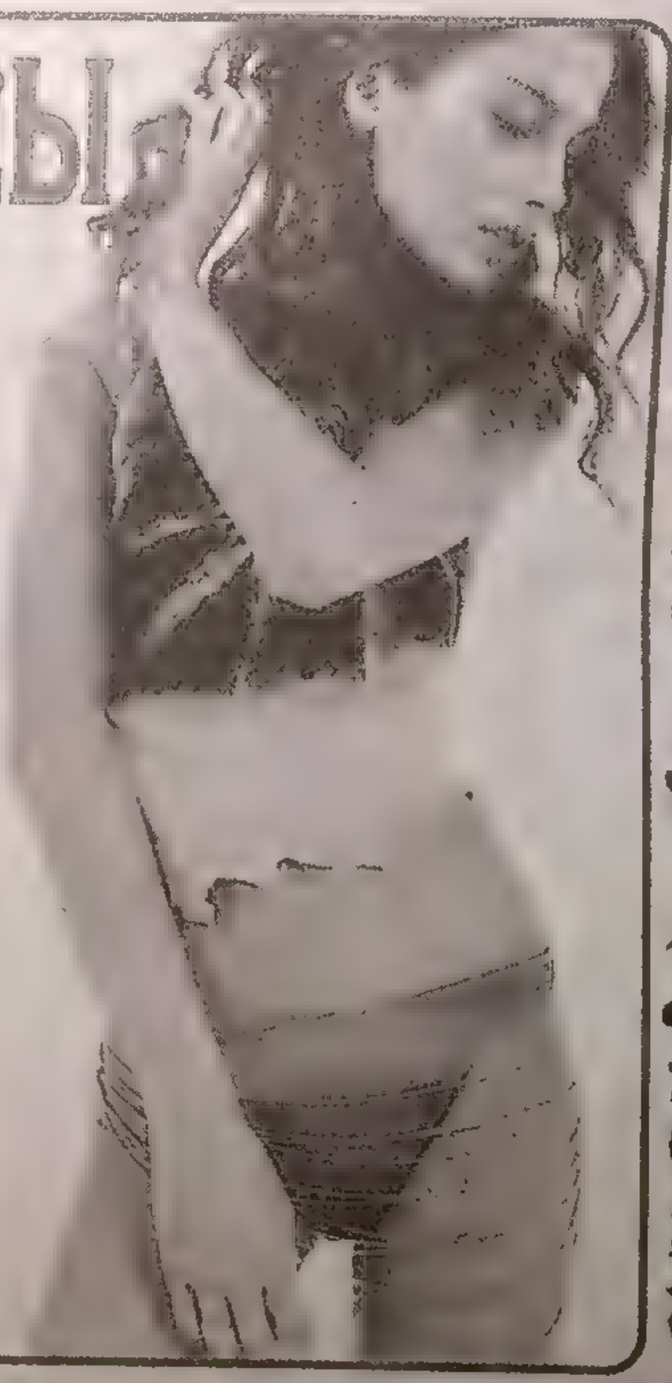
Исключайте всякие химические растворители или абразивы, не пользуйтесь мылом.

Если собираетесь надолго оставить холодильник в гордом одиночестве, уберите из него продукты, хорошенько вымойте и приоткройте дверцу.

Тогда по возвращении Вам не придется «изгонять злых духов» из его «утробы».

Не поленитесь вложить в Вашего «кормильца» немного труда, и он отработает верой и правдой многие годы.

Фен и красивые ВОЛОСЫ



Прежде чем вы начнете сушить волосы, запомните несколько основных правил:

- Сначала решите для себя, какую прическу вы хотите. Чтобы не пришлось повторно мыть голову.

- При удалении запутавшихся мест расческой или щеткой будьте осторожны, так как влажные волосы более уязвимы, чем сухие, и их легче повредить.

- В процессе укладки волос высушивайте каждую прядь волос полностью, прежде чем перейти к другому участку, иначе прическа распадется.

Если прическа не требует особой укладки, то для сушки волос вам кроме фена с концентратором понадобится только щетка: плоская - для гладкой укладки и круглая - для волн и кудрей.

- Пока ваши волосы еще мокрые, аккуратно расчешите их, начиная с концов. Для улучшения фиксации прически нанесите на волосы пенку или гель.

- Последней высушивают макушку. Чтобы придать форму концам волос, их с помощью щетки удерживают в нужном положении и высушивают феном. Если у вашего фена есть функция холодного обдува, то используйте ее для фиксации формы концов.

И последний совет: чтобы продлить жизнь вашей прическе, сразу после укладки сбрызнете ее спреем или лаком. Но попробуйте хотя бы летом на некоторое время отказаться от лака. Закрепить прическу поможет... квас, разведенный водой в пропорции 1 к 1. Сразу после мытья головы ополосните волосы этим раствором. Теперь берите фен и начинайте укладку.

Если печенье при выпечке подгорело, надо остудить его, затем несколько раз провести по нему мелкой теркой и посыпать сверху сахарной пудрой.

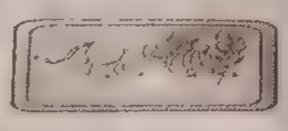
Кулинарный гороскоп

На этой неделе вероятно частичное изменение вашего круга общения. На первом плане окажутся поездки, налаживания контактов с различными людьми, переговоры. Во вторник спокойный тон и сдержанность манер позволят вам избежать раздражения со стороны начальства. В среду вы можете пострадать от конфликтных ситуаций, возникших вследствие вашей собственной поспешности.

На этой неделе важным моментом окажется правильно выбранная стратегия в реализации ваших планов, а еще важно не терять быстроты реакции. Просчитывайте каждый шаг заранее. В понедельник уделите должное внимание окружающим людям и новой информации. Вторая половина недели благоприятна для начала ремонта или других перемен, связанных с домом.

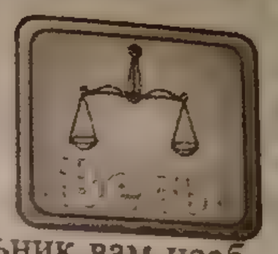
Эта неделя может быть связана с необходимостью перемещения на значительные расстояния. Значительно расширится ваш круг общения. Большое значение может приобрести учеба и приобретение всевозможных навыков. Чтобы не стать жертвой обмана в среду будьте внимательнее и старайтесь избегать принимать важные решения. Вторая половина недели быстро промчится за рабочими делами и домашними хлопотами.

На этой неделе вас могут порадовать (или озадачить - в зависимости от ситуации) постоянные переезды с одного места на другое. Проявите искренний интерес к делам близких людей. В середине недели важно не нарушать никаких правил, тогда и удача будет вам сопутствовать во всем. Вторая половина недели окажется благоприятным временем для подписания договоров.



Одна из важных задач на этой неделе - это постепенно снижать нагрузку на работе и начинать восстанавливать свой энергетический потенциал. В среду не стоит доверять людям, которые будут соблазнять вас радужными перспективами, иначе вы можете попасть в почти рабскую зависимость. Субботу стоит потратить на создание гармоничной атмосферы в семье.

На этой неделе вы можете отправиться в деловые поездки, но будьте особенно внимательны к своему здоровью, так как шанс простудиться достаточно велик. В понедельник поспешите закончить важные дела, подумайте, что можно сделать заранее. Не следует идти на поводу у своего азарта в среду. В выходные дни вы будете общаться больше обычного.



Наступающая неделя внезапно может вас вовлечь в водоворот событий: активную переписку с деловыми партнерами, встречи с разными интересующими вас людьми, краткосрочные поездки. В понедельник вам необходимо начать реализовывать свои планы. Среда может оказаться одним из самых трудных дней недели в психологическом плане.

На этой неделе для вас не будет существовать мелочей в сфере информации. В понедельник на работе старайтесь сотрудничать с окружающими людьми, в этот день они могут помочь вам своими советами. Во второй половине недели на первый план могут выйти совместные дела с партнерами. Начиная с четверга у вас появится шанс занять лидирующее положение в деловой сфере.

Ваша успешность на этой неделе может напрямую зависеть от наведения порядка в делах, а организованность может сыграть в этой ситуации не самую последнюю роль. Работу с важной документацией в среду планировать не стоит, так как досадные ошибки и неточности практически неизбежны. Начиная с четверга, вы сможете развязать многочисленные узлы и освободиться от того, в чем давно завязли.

На этой неделе от вас могут потребоваться решительные, активные действия, особенно в деловой сфере. Вашему профессиональному росту во многом будет способствовать ваш ум и стремление к приобретению новых знаний. Ваши идеи пора начать воплощать в жизнь, особенно хорош для этого четверг. Чаще идите на компромисс, и вы останетесь душой компании.

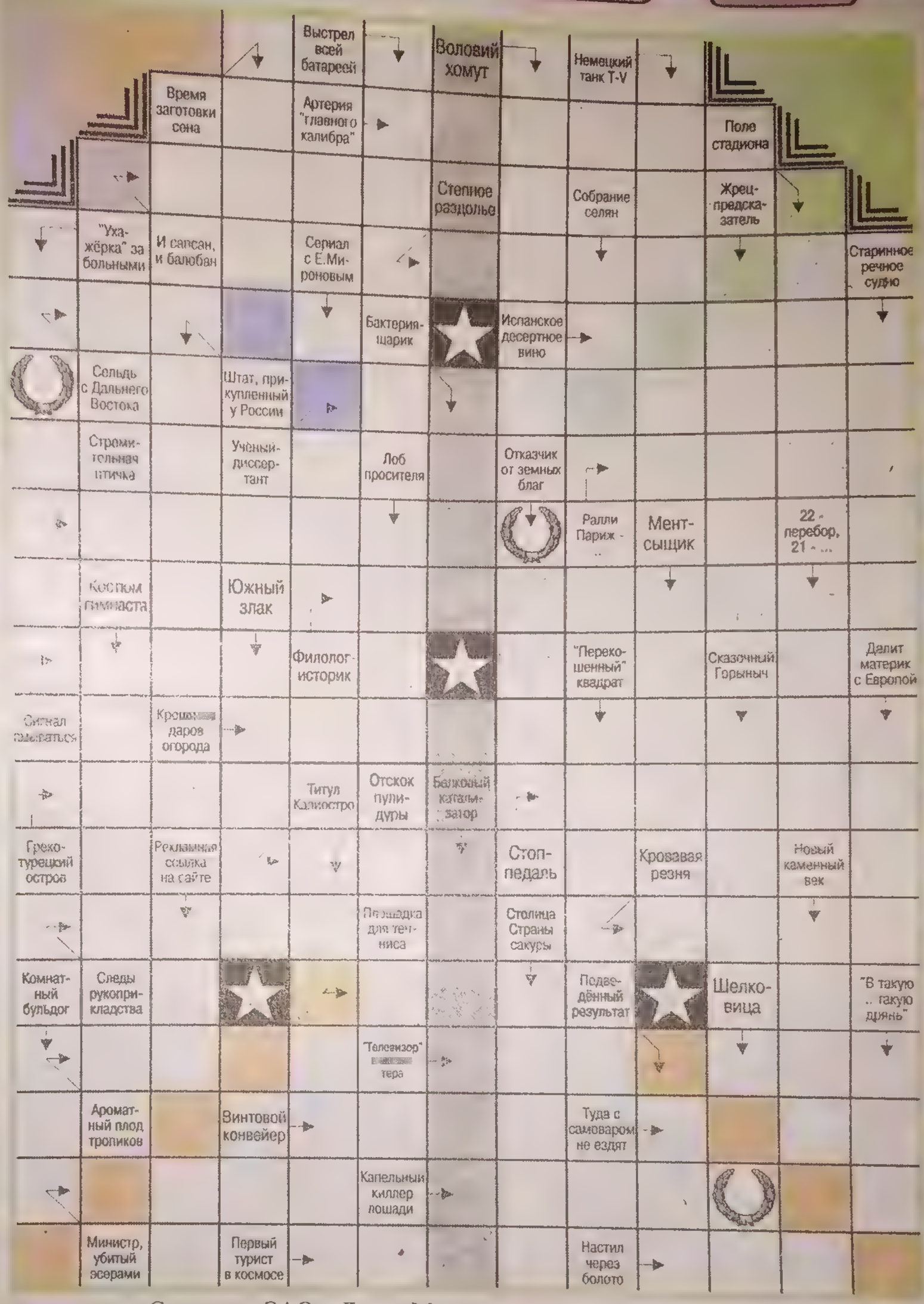
На этой неделе вы можете оказаться погруженными в чужую суету: из-за друзей, в делах которых вы будете активно участвовать, в налаживание связей с родственниками, вас могут привлечь к смежному проекту по работе. Вторник может оказаться наиболее суматошным и непонятным днем. В среду постарайтесь проявить разумную бдительность.

На этой неделе постарайтесь получить от жизни удовольствие, откройтесь для новых возможностей и встреч. Во вторник позаботьтесь о будущих важных делах, закончился период ссор с партнерами, сейчас вашей задачей будет идти навстречу друг другу, работать над отношениями. В среду не покупайтесь на щедрые посулы, тогда вы окажетесь в большем выигрыше.

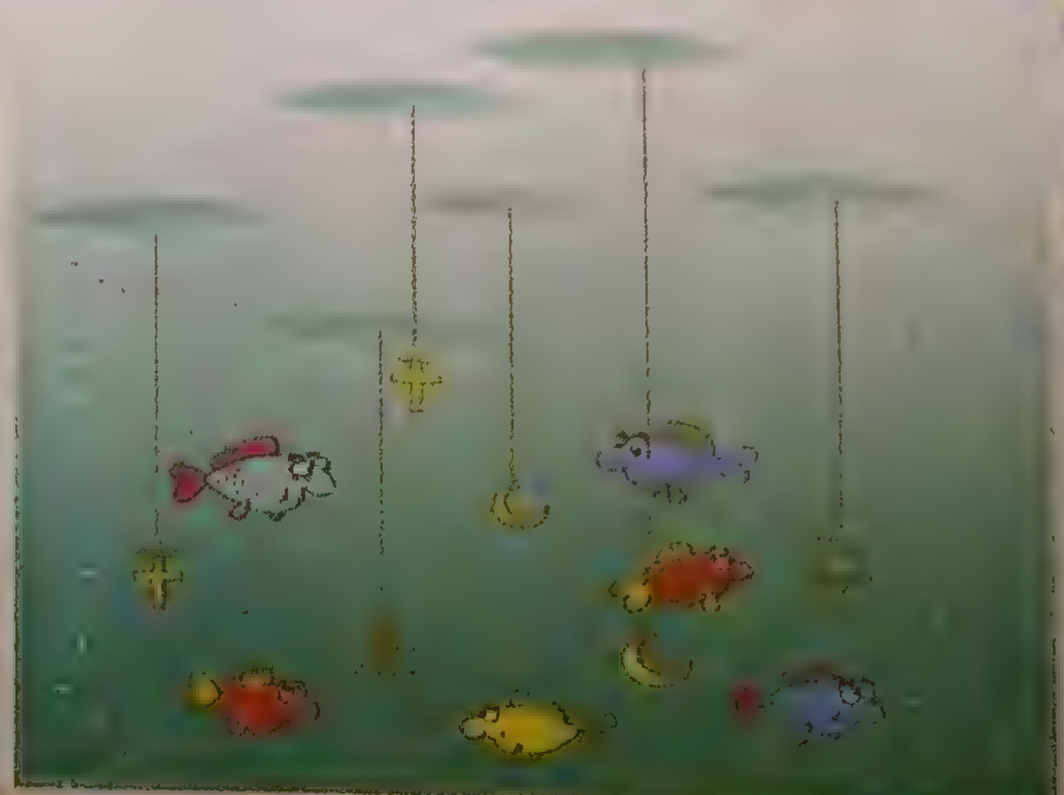
Электронные письма можете направлять по адресу: moja-kuhnya@bk.ru

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, комн. 904
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5.
Подписной индекс: 15955
Тел.: (8342) 21-27-49, 24-81-90
E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ФГУП ИПК «Ульяновский дом печати», г.Ульяновск, ул.Гончарова, 14.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Заказ 1618 **Тираж** 24800
Дата выпуска номера 21.06.2004 г. *Цена свободная*
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-13859
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс". Тел.: (8 834) 21 45 46

В газете использованы материалы поисковых систем Интернета.



Сканворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»



ПОРА КОНСЕРВИРОВАНИЯ С.9

Моя кухня

№27(119)

Домашние чипсы
с. 6

Диета при гастрите
с. 7

Летние маски для красоты
с. 17

Гороскоп, сканворд, анекдоты

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

Алла Клюка: Пирог «Оригинал»

Читайте в номере:

ЗАКУСКИ

Творожный салат с.4
Салат "Гиссар" с.8
Летний салат с.8
Салат "Новинка" с.8
Турецкий салат с.8
Азербайджанский салат с.8
Колбасы консервированные с.10
Аджика грузинская с.10
Красное масло с.10
Салат с курицей с.11
Бутерброды со шпиком с.11
Аджика острая с.12
Салат "Спираль" с.13
Ржаной хлеб с костным мозгом ..с.13
Кильки с картофелем с.13
Булочки с курицей с.13
Хлеб с жареными почками с.13
Соленая треска с оливками с.14
Салат с сельдью с.14
Бутерброды с ветчиной с.15
Овощной салат с медом с.15
Самый полезный завтрак с.19
Салат из фруктов с.19

НА ПЕРВОЕ

Бульон с фрикадельками с.4
Лапша домашняя с.5
Бабушкин сладкий суп с.5
Шаляпинские щи с.5
Суп рыбный с фрикадельками ...с.10
Суп с кнелями с.10
Мясной бульон с пирожками с.11
Окрошка рыбная с.11
Пити с.11
Суп "А-ля палоц" с.12
Окрошка мясная с.12
Овощной суп со сметаной с.12
Суп мучной с.14
Уха по-сегедски с.14
Холодный суп из лука-порея с.14
Суп хлебный по-крестьянски с.15
Суп-таратор с.15
Любимый борщок с.15

НА ВТОРОЕ

Сырники с картофелем с.4
Паприкаш из мяса с.11
Филе судака по-венгерски с.12
Мясо вареное с.14
Перкельт из гусиной печенки с.15
Картофель, разваренный с луком и морковью с.22
Котлеты из грибов с рисом с.22
Котлеты манные с изюмом с.22
Грибы, жаренные в тесте с.22

НА СЛАДКОЕ (ВЫПЕЧКА)

Банановое каноэ с.16
Домашнее мороженое с.16
Мраморный десерт с.16
Кофейное мороженое с.16

ПИВНЫЕ КОЛЛЕКЦИОНЕРЫ

* Джон Ф. Аренс из Маунт-Лореля, Нью-Джерси, собрал 15000 различных банок.

* Коллекция из 2502 закрытых бутылок и банок из 103 стран была продана во время благотворительного аукциона 23 марта 90 г. за 25000 $ клубом Downer ACT в Австралии.

* Самая большая в мире коллекция подставок под пивные кружки принадлежит жителю Вены Лео Писакеру, в его коллекции 140 тысяч подставок из 155 стран мира. Надо отметить, что Лео пиво не пьет и не любит.

* В коллекции Дэвида Маунда из Упхема (Гэмпшир, Великобритания) более 30 тысяч миниатюрных бутылок.

* Самая большая коллекция пивных этикеток у Яна Солберга из столицы Норвегии Осло насчитывает более 350 тыс. этикеток.

* Хельге Фрихольм из Себорга в Дании собрал более 60 тыс. различных металлических пробок от бутылок и напитков из 172 стран.

"ФУТБОЛЬНОЕ" МЕНЮ

Завершился финальный матч чемпионата Европы по футболу между сборными Португалии и Греции. Греческие кулинары не остались в стороне, футбольные фанаты теперь могут попробовать новое блюдо в ресторанах, которое называется "Сувлакья Зидана под соусом Трезиге". Сувлакья - греческое национальное блюдо, которое во время ЕВРО-2004 приобрело футбольный оттенок.

Сувлакья - это наиболее популярное в Греции блюдо, которое предлагают в точках быстрого питания. Сувлакья - ближайший родственник известного россиянам шашлыка - печенные на углях кусочки свинины, приправленные лимоном, травами и оливковым маслом с картофелем фри.

Греческие хозяева кафе скоро собираются ввести в меню еще одно новое блюдо из 11-ти кусочков свинины, поджаренных на гриле. Блюдо уже получило название "Португальцы на гриле".

Не забыт греческими рестораторами и тренер национальной команды Отто Рехагель. В частности, во многих заведениях посетителям теперь могут подать "специальное меню Отто", а в барах появились "коктейли Отто".

Всякая всячина

ХРУСТ СО СМАКОМ

Печенье любят дети - утром с молоком или кефиром. И взрослые - на работе, когда сбегать в столовую некогда, но пожевать чего-нибудь хочется. Его берут с собой на дачу и в поездки. Оно иногда заменяет еду, а иногда - лакомство.

В России рынок печенья - один из немногих, где пальма первенства до сих пор у российских производителей (в магазинах всего 7% импортного печенья). Больше всего, если верить статистике, мы едим печенья фабрики "Большевик". На втором месте - печенье компании "СладКо". Единственный иностранный производитель в десятке лидеров - южно-корейская компания "Орион" (торговая марка "Чоко-Пай"). Ее печенье вдвое дороже отечественного, но популярно за счет рекламы.

На западе тенденции иные. Здесь предпочитают печенье по старинным рецептам. К примеру, в Швейцарии обожают придуманное почти тысячелетие назад базельское печенье "Лепестки лотоса" и тонкое масляное печенье. Французы лакомятся старинным "Плантагенетом" - миндальным печеньем с вишенкой и кремом, приготовленным на основе апельсинового ликера Куантро. В Венгрии предпочитают "Сырное" и "Ледовое", залитое леденцовой карамелью. А на Сицилии выбирают печенье, в которое от души добавляется куча фисташек, миндаля, марципана, цедры и крема.

Традиционное английское печенье сконс на этом фоне выглядит скромно: пухленькое и с изюмом. Зато со времен рыцарей Круглого стола сохранился ритуал его потребления. Сконс нужно взять двумя пальцами, маленьким ножом для булочек разрезать пополам. Одну половинку оставить на тарелке, на другую медленно и элегантно, без демонстрации зверского аппетита нанести по капельке джем, а затем только что взбитые сливки. Откусить кусочек, пару минут наслаждаться послевкусием и намазывать следующий. Безусловно, в числе фаворитов есть печенье и помоложе (как наше "Юбилейное"). К примеру, "Чокола-чип". Его случайно придумала 70 лет назад хозяйка небольшой американской гостиницы Рут Вэйкфилд. Натирать шоколад на терке ей не хотелось, поэтому она просто разломала плитку на дольки и смешала с тестом. Вместо коричневого печенья получилось белое, но с кусочками шоколада. С тех пор его обожают во всем мире.

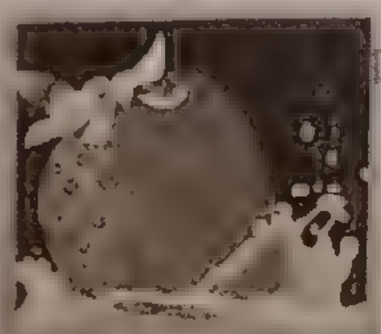
Впрочем, древние традиции еще не гарантируют качество печенья. С этим не повезло, к примеру знаменитому американскому черному печенью "Орео" с прослойками из помадки. Про это печенье заявили, что оно может провоцировать сердечно-сосудистые и эндокринные заболевания. Суд признал нападки на печенье безосновательными, но его продажи сильно упали. Еще большее недоверие вызывает сухое рисовое печенье. Только в Японии (на его родине) в прошлом году подавились и погибли от этого печенья более 20 человек.

Между тем есть печенье, чья репутация идеальна. К примеру, как у овсяного. Оно считается полезным. А на ферме Хайгроув принца Чарльза для производства овсяного печенья выращивают особый сорт овса. Правда, наши умельцы из Нижнего Новгорода при приготовлении овсяного печенья заменили масло дешевым маргарином, а к овсяной муке подмешали низкосортную. Экономии не получилось: торговая инспекция оштрафовала производителей плохого печенья.

ФОРМУЛА ИДЕАЛЬНОГО БЛЮДА

Ученые из Ноттингемского университета вывели формулу идеального вкусового сочетания клубники со сливками.

Исследователи утверждают: для того, чтобы в полной мере насладится вкусовыми качествами блюда нужно 7 ягод клубники - около 210 грамм - и 105 грамм сливок. В то же время к удивлению многих, в ходе исследования выяснилось, что лучшее дополнение к клубнике - йогурт. Причина кроется в том, что ровный вкус йогурта позволяет в полной мере прочувствовать аромат ягод.



Итак, если за вес порции клубники брать X, тогда формула идеального блюда из этих ягод со сливками будет выглядеть так: X+0,5X.

Тесто лучше пропечется, если вокруг пирога на противне оставить пустоты.

Платте (творожный салат)

А вы знаете, чем завтракают люди в Швейцарии? Оказывается, это может быть довольно скромное и простое в приготовлении блюдо.

Сергей Рубцов, г. Москва

Творог 200 г, молоко 5-6 ст. ложек, репа 1 шт., сельдерей 1 шт., зелень петрушки 25 г, зелень лука-порея 25 г, зелени укропа 25 г, листья салата 20 г, сок одного лимона.

Творог (желательно жирный) очень хорошо перемешайте с молоком и солью, так чтобы получилась однородная масса. Затем добавьте мелко нарезанные и растертые репу, сельдерей, а также измельченную зелень петрушки, лука-порея, укропа. Все хорошо перемешайте и выложите на листья салата, политые лимонным соком.

Бульон с фрикадельками

Ничего особенно нового в этом рецепте нет, но вдруг кому пригодится.

Светлана Ежикова, г. Волгоград

Бульон 2-2,5 литра, мясо 200 г, масло сливочное 20 г, яйцо 1 шт., лук 1, соль и перец по вкусу.

Мякоть сырого мяса пропустить через мясорубку, смешать с мелко нарубленным луком, обжаренным луком, сырыми яйцами, размягченным сливочным маслом, солью и перцем (можно добавить немного холодной воды или бульона). Полученную массу тщательно перемешать, разделать в виде шариков и опустить в кипящий мясной или куриный бульон. Варить 5-7 минут. Вынуть шумовкой, разложить по тарелкам и залить горячим процеженным бульоном.

Фрикадельки можно сделать без добавления яиц, лука и масла (но мясо тогда должно быть с жиром).

Рецепты читателей

Цыплята по-японски

Кур в самом различном виде ели все: этой птицей, вроде бы, уже никого и не удивишь. Но попробуйте приготовить обыкновенную курицу по рецепту, предложенному японскими кулинарами: вы удивитесь сами и удивите своих гостей.

Екатерина Захарова, г. Чебоксары

Цыпленок 1-1,5 кг, масло растительное 2 ст. ложки, лук 1/2 шт., грибы белые или шампиньоны 100-150 г, зеленый горошек 1/3 стакана, зелень 1 ст. ложка, яйца 3-4 шт., сахар 1 десертная ложка, вино десертное 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Цыпленка вымойте, если надо - выпотрошите, снимите с него кожу и выньте кости. Из костей и кожи сварите бульон. Кипятите до тех пор, пока не останется 1/4 литра. Сырое куриное мясо нарежьте тонкими полосками, и зажарьте их в разогретом растительном масле до образования золотистой корочки, добавьте мелко нарезанный лук, грибы и горошек, не забудьте положить зелень, соль и сахар. Тушите до готовности, затем влейте вино. Хорошо взбейте яйца и добавьте к охлажденному бульону, а затем положите туда же тушеное мясо вместе с прочими продуктами (с которыми оно тушилось). Данный рецепт рассчитан на четыре порции, поэтому все, что у вас получилось, распределите на 4 маленькие емкости, которые нужно поставить в большую кастрюлю или миску, наполненную горячей водой. Поставьте в духовку, чтобы яичная масса загустела. На стол подавайте в горячем виде с гренками.

Сырники с картофелем

Такое блюдо как сырники знают, наверное, все. Картофельные оладьи - тоже небезызвестное явление. А вот блюдо, которое объединяет достоинства обоих вышеперечисленных, может оказаться новостью.

Нонна Проклова, г. Саранск

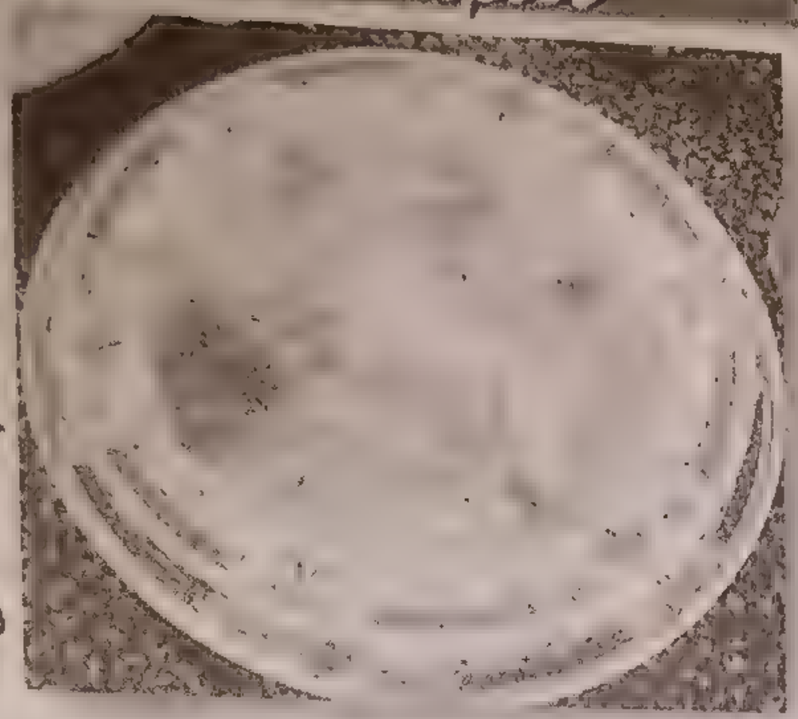
Творог 120 г, картофель 3-4 шт., яйца 2 шт., мука пшеничная 25 г, масло топленое 5 г, сметана, соль по вкусу.

Сваренный картофель пропустите через мясорубку, добавьте творог, сырые яйца, муку, соль и все тщательно перемешайте. Из получившейся массы слепите одинаковые сырники и обжарьте на сковороде с маслом с обеих сторон до образования румяной корочки, затем поставьте в духовку минут на пять. Выложите на блюдо и полейте сметаной.

*Свое мнение о газете вы можете высказать в любое удобное для вас время по **речевому почтовому ящику**, номер которого **38-72-31** (для иногородних - код г. Саранска 834-2).*

На первое

Лапша домашняя



Этим искусством навешивать домашнюю лапшу владеют только самые опытные хозяйки.

Изучая какой-то рецепт, хозяйка сразу прикидывает в голове сложность приготовления блюда, затраты по времени и возможности своего кошелька. Так вот чтобы сделать домашнюю лапшу надо затратить минимум денег, но приложить максимум усилий и потратить часа полтора времени. У кого хватит терпения сделать лапшу в первый раз, тот потом сделает ее еще. А любой мужчина, однажды попробовавший суп с такой домашней лапшой, останется с вами на всю жизнь.

Для этого в миску нужно разбить яйцо и влить столько воды, сколько помещается в двух разбитых скорлупках, посолить и добавить пол чайной ложки подсолнечного масла, всыпать муку и замесить крутое тесто. Потом тесто завернуть в полиэтиленовый пакет и дать ему часок постоять. Ну а затем разделить этот колобок на пять частей и каждую часть хорошенько раскатать и растянуть скалкой, немного присыпая мукой, чтобы блинчик не приставал к столу и не рвался. Раскатать тесто нужно так тонко, чтобы через него была видна каждая царапинка вашего стола. Предупреждаю, эта работа не из легких, и нужна небольшая физическая подготовка. И не бойтесь испортить первый лапшовый блин - второй выйдет гораздо лучше. Когда тесто превратится в папиросную бумажку, то его надо положить на полотенце, чтобы немного подсушить. Ни в коем случае нельзя пересушивать его, иначе оно просто рассыплется.

А вот теперь наступил самый ответственный момент. Когда блин подсохнет, скатайте его в трубочку, положите на деревянную доску и очень острым ножом порежьте соломкой, так тонко, как сможете. Вот это и будет самой настоящей домашней лапшей. Рассыпьте ее тонким слоем на полотенце и дайте высохнуть. Для непосвященных это выглядит так, будто вы всю ночь стригли тесто маникюрными ножничками. Так всем и говорите в дальнейшем, чтобы оценили ваше трудолюбие и старание. Такого количества лапши вам хватит на несколько супов.

Суп с такой лапшой лучше варить на курином бульоне. Картошка в данном случае не нужна, она даже отвлекает. Ее нужно будет жевать, а такой супчик должен сам проскальзывать в горло, оставляя на языке непередаваемый вкус. В бульон можно будет добавить для цвета и красоты только мелко нарезанную или потертую на крупной терке морковку, лавровый лист и специи. Так вот, когда морковь сварится, бросьте в бульон эту лапшу. Варится она минуты 2-3 - не больше, иначе она превратится в кашу. Затем добавьте укроп и петрушку - и все готово.

Елена ВИНОГРАДОВА

ВАШИ ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Бабушкин сладкий суп

Я в детстве кушала такой супчик, когда бывала в гостях у одной из моих бабушек. Она его варила из сладкой вишни или черной черешни. Рис был сильно разварен, сейчас я даже такого риса не встречала, чтобы настолько разваривался. Рецепта, конечно, я не знаю, но я нашла похожее блюдо в чешской кухне.

Стакан чистого сухого риса нужно измельчить в мельнице, не спеша засыпать в кипящий крутой компот из ягод без косточек, постоянно помешивая. Добавить сахар или мед, горсть изюма и перед финишем - на мельнице измельченных грецких орехов (чуть поджаренных). Вкуснятина!

Мария Волоконникова, г. Пермь

Шаляпинские щи

Недавно готовила очень интересное первое блюдо, знакомая посоветовала, сказала что это Шаляпинские щи. Для приготовления нужна капуста свежая, ветчина, морковь, лук, сушеные грибы, чернослив (вяленый).

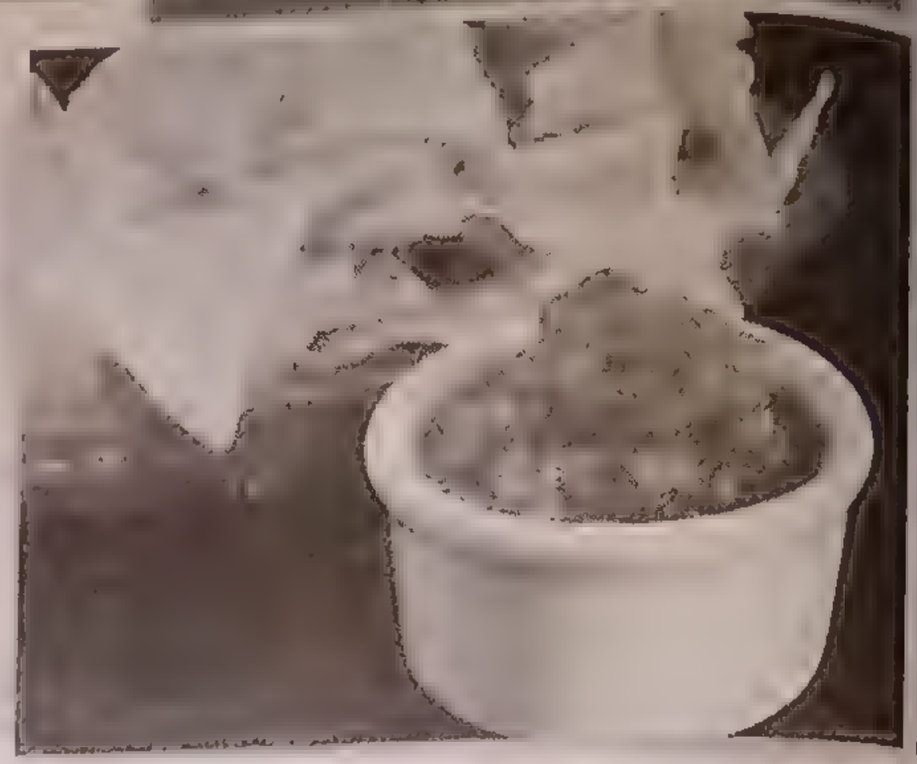
Я готовила в чугунной кастрюле, поэтому обходилась без сковороды, в кастрюлю налила немного масла раст., слегка протушила лук, морковь, грибы, ветчину, туда же потом добавила пошинкованную капусту, которую тоже немного протушила, потом залила все бульоном (можно просто водой, тогда можно какой-нибудь кубик бульонный добавить), подсолила, довела до кипения, добавила нарезанный чернослив и еще проварила минут 15, потом зелень, приправы по вкусу. К столу подавать со сметаной. Очень неожиданный вкус, особенно на второй день.

Валентина Моргулова, г. Тольятти

Чтобы тесто при выпечке в духовке не подгорало, под форму надо насыпать немного соли.

На второе

ДОМАШНИЕ ЧИПСЫ



Картофель

Полезные свойства: ценный источник витамина С, крахмала и клетчатки; хороший источник калия.

Недостатки: позеленевший и проросший картофель может содержать яд.

Хрустящий картофель очень калориен, но при этом содержит много калия и значительное количество витамина С. В самом деле, средняя порция хрустящего картофеля - 35 г - обеспечивает чуть меньше четверти рекомендованной суточной нормы потребления витамина С. Многие виды хрустящего картофеля вырабатываются из ломтиков, которые жарятся в растительном масле и, будучи посыпанными солью, содержат ее в большом количестве. Однако есть и малосоленые виды этого продукта. Поскольку обрабатываемая поверхность довольно большая, она впитывает много жира - около трети веса самого продукта.

Наиболее ценный источник клетчатки и питательных веществ - это кожура картофеля. Чтобы ее можно было есть, тщательно мойте картофель перед варкой.

Правильно приготовленный жареный картофель не только вкусен, но и высокопитателен, однако в нем все же содержится много жира, часто насыщенного. Количество насыщенного жира снизится, если использовать не животные жиры, а растительное масло. Снизить процент жира в домашних чипсах можно, промокнув их после жарения гигроскопическим бумажным полотенцем.

Позеленевший и проросший картофель содержит алкалоиды - хаконин и соланин, значительные количества которых могут вызвать острое отравление. Клубни с зелеными пятнами необходимо выбросить. Попадая в организм даже в небольших дозах, соланин может стать причиной мигрени или сонливости.

Рецепт 1

Время приготовления: до 30 мин.

1 ст.л. разрыхлителя, 1 стакан муки, 1 ч.л. соли, вода, картофель, масло для фритюра.

Приготовить кляр из муки, разрыхлителя, соли и воды. Воды взять столько, чтобы кляр по консистенции был гуще, чем на оладьи. Картофель нарезать очень тонкими ломтиками. Разогреть масло в глубокой сковороде. Обмакивать картофельные ломтики в кляр и обжаривать их с двух сторон во фритюре до золотистой корочки. Готовый картофель обсушить от излишков жира и выложить на бумажные салфетки.

Рецепт №2

1 кг картофеля, 3/4 ст. растительного масла, соль, черный перец по вкусу, мелко порезанная зелень петрушки.

Очищенный и промытый картофель нарежьте тоненькими кружочками, подсушите на салфетке и поджарьте до золотистого цвета. Выложите шумовкой на подогретое блюдо, посолите, поперчите и посыпьте зеленью петрушки.

Рецепт 3

Крупную картофелину порезать тонкими пластами на специальной терке (слайсере). На противень положить лист кулинарной бумаги, смазать его растопленным маслом или маргарином и положить кружочки картофеля. Смазать их маслом, посолить, посыпать специями по вкусу и на каждый кружочек уложить листик петрушки (укроп, сельдерей и прочая зелень тоже подойдет). Смазать маслом с помощью кисточки и прикрыть сверху еще одним кружочком картофеля. Опять смазать маслом, накрыть слоем кулинарной бумаги (чипсы лежат между двумя ее слоями), придавить сверху еще одним противнем, а на него поставить груз из миски с водой. Выпекать при 400°С в течение 6 мин. Потом перевернуть и выпекать еще 6 минут.

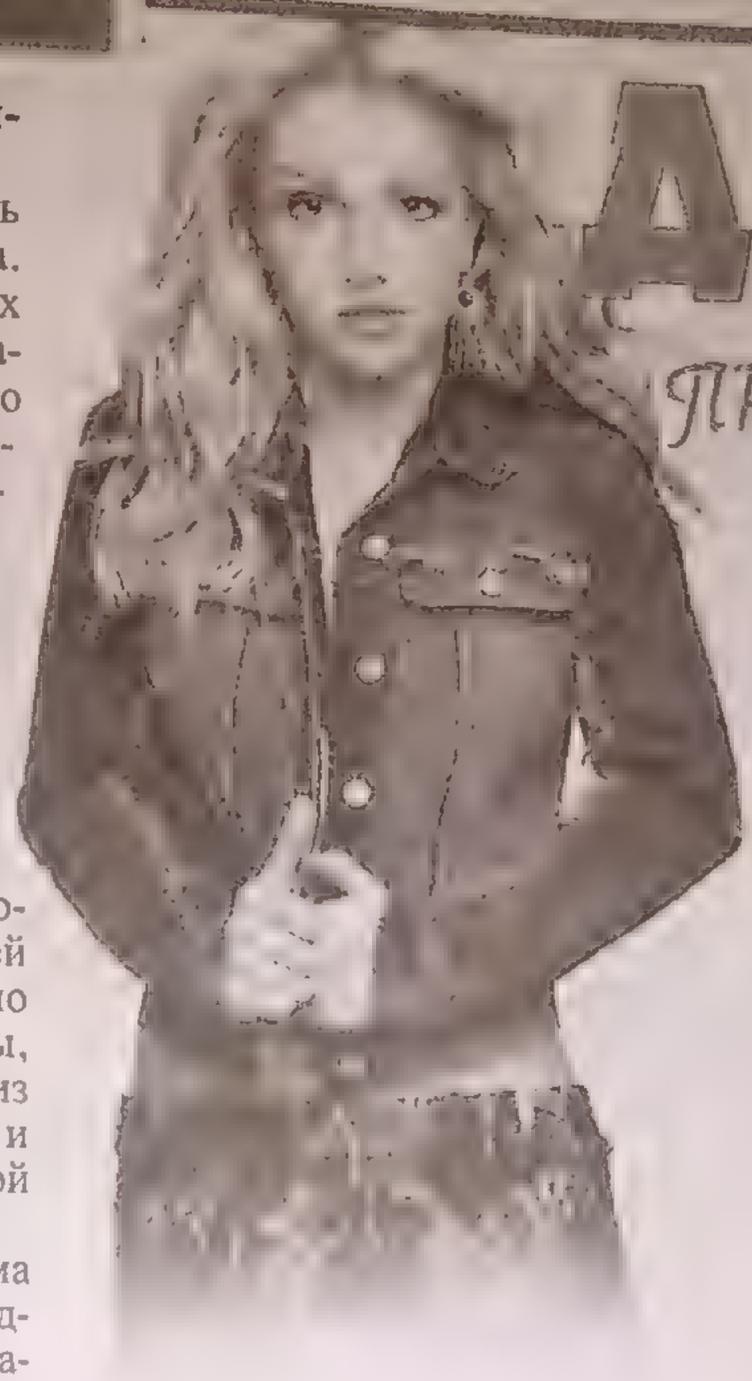
Рецепт 4

Надавить чеснок, залить небольшим количеством воды. Нарезать на овощетерке картофель пластиками по 2-3 мм. Окунуть пластики в кипящее растительное масло на несколько секунд до появления розового цвета. Вынуть, и пока горячие - подсолить. Обмакнуть вилку в чесноке и окропить уже остывшие чипсы.

Подавая лимон к чаю, обдайте его кипятком - это сильнее выявляет аромат.

Диеты

ДИЕТА ПРИ ГАСТРИТЕ



Если у Вас гастрит с повышенной кислотностью:

Ваша основная задача - снижать активность желудочного сока. Для этого придерживайся 3-х принципов так называемого "щажения" (на языке диетологов это слово обозначает обеспечение необходимых условий для здоровья).

1. Механического. Т.е. убираем пищу с грубо волокнистой клетчаткой (репу, редиску, брюкву, жилистое мясо, мюсли (увы!) и хлеб с отрубями). Исключается полностью жарка на масле.

2. Химического. Избегаем продуктов - сильных возбудителей желудочной секреции, а именно алкоголя, газированной воды, цитрусовых фруктов и соков из них, кофе (как с кофеином, так и без), черного хлеба, белокочанной капусты и крепких бульонов.

3. Термического. Не допустима ни очень горячая, ни очень холодная пища (оптимальная температура - от 15 до 60 градусов). И та, и другая действуют на пищевод раздражающе, кроме того, холодная пища очень долго задерживается в желудке.

Вот, что должно входить в рацион желающего создать комфортные условия для своего желудка, а заодно и похудеть:

- Нежирное мясо. Идеальный вариант - кролик. Утку, баранину, гуся исключаем. Можно курицу без кожи (именно кожа резко увеличивает калорийность куриного мяса).

- Хороша речная рыба (т. к. содержит омега-3/омега-6 ненасыщенные жиры - отказываться от них, значит, намеренно вредить своему здоровью).

- Морепродукты: крабы, креветки.

- Яйца в виде белковых омлетов.

- Крупы: овсянка, гречка.

- Молоко.

- Некоторые разрешенные фрукты и овощи: шпинат, кабачок, тыква, помидоры (без кожуры), зеленый горошек, спаржа, морковь, свекла, зеленый салат, зеленый лук, укроп, петрушка; сладкие сорта ягод: клубника, малина, земляника; мягкие фрукты в вареном или протертом виде Столь любимый дамами коричневый рис, к сожалению, нельзя. Тут уж ничего не поделаешь.

При гастрите с повышенной кислотностью категорически нельзя:

- обезжиренное молоко и кисломолочные продукты (творог, йогурты).

- те углеводы, которые поддерживают воспалительные процессы и приводят к набору веса: простые сахара и все, что их содержит: обычный сахар, белая пшеничная мука, выпечка, шоколад.

Если же у Вас гастрит с пониженной кислотностью:

Твоя основная задача - с одной стороны, вовсю стимулировать выработку желудочной секреции, а с другой, использовать механическое щажение. Самое главное - не пропускать так называемую 1-ю фазу секреции. Она наступает, когда мы видим что-нибудь вкусненькое, мечтаем об обеде или просто окидываем взглядом красиво сервированный ужин со свечами. Именно тогда и начинает выделяться желудочный сок (что, собственно, и необходимо для нормальной работы желудка в данном случае) и поэтому так важно есть в спокойной обстановке, чтобы поступающая пища попадала в желудок, уже вырабатывающий сок. Запиши на бумажке и повесь на холодильник следующее:

- Жуй правильно! Каждый кусочек нужно пережевывать 25-30 секунд (и насыщаешься быстрее, и желудок лечишь).

- Прием пищи должен продолжаться самое малое 30 минут.

- Отличный стимулятор секреции - газированная вода или минералка до приема пищи.

- Фрукты ешь вместе с основным приемом пищи. Выбирай не грубоволкнистые - яблоки и груши без кожицы или запеченные в духовке. Из овощей подойдут цветная капуста, морковь, брокколи.

- Из мяса - тот же кролик + немного говядины.

- Кисломолочные продукты - ради бога, однако молоко лучше покупать только своей кошке.

Продукты можно тушить и запекать, но при этом желательно избегать появления грубой корочки. Что касается запрещенных продуктов, то убираем те же, что и при гастрите с повышенной кислотностью.

При лечении любого гастрита (особенно с пониженной кислотностью) нужно забыть про сигареты.

Существует несколько правил, следовать которым желательно при обоих видах гастрита.

- В рационе обязательно должны присутствовать продукты, содержащие белки.

- Не забывай правильно принимать витаминно-минеральный комплекс. Правильно - значит, строго сразу после еды.

- Избавься от специй. Однако чтобы пища не была пресной, ко всем блюдам разрешается добавлять приправы, не раздражающие желудок. Наилучшим образом зарекомендовали себя укроп, петрушка и сельдерей. Организуй дробное питание, но без перекусов. Между приемами пищи должно пройти примерно 3 часа.

Анна Савельева

Яичные желтки растирают с сахаром теплыми. Наоборот, белки, как и сливки, хорошо взбиваются холодными.

Закуски

ЛЮБИМЫЕ САЛАТЫ

Салат «Гиссар»

Морковь - 25 г, огурцы свежие - 30 г, помидоры - 30 г, лук репчатый - 20 г, катык (кислое молоко) - 26 г, зелень - 15 г, специи, соль.

Морковь, сваренное мясо, огурцы, помидоры нарезают кубиками средней величины. Репчатый лук рубят. Вареное яйцо нарезают дольками. Продукты соединяют, добавляют соль, перец и выкладывают в сотейник. При подаче поливают катыком, украшают дольками яйца и рубленой зеленью.

Летний салат из помидор

250 г помидоров, 112 длинноплодного огурца, 2 стебля лукапорея со стрелками, 2 стручка желтого сладкого перца, 1 корень фенхеля (или сельдерея), 200 г зерен кукурузы. Заправка: 4 ст. ложки яблочного уксуса, сухие пряности, 2 ч. ложки меда, 6 ст. ложек подсолнечного масла.

Вымыть помидоры, огурец, лук и фенхель. Помидоры и огурец нарезать кружочками, лук - колечками. Можно украсить салат двумя стрелками лука. Перец очистить от зерен н нарезать полосками, фенхель - тонкими кружками. Приготовить заправку из уксуса, пряностей, меда и масла. Помидоры, огурцы, перец, фенхель и кукурузные зерна перемешать в миске с заправкой.

Салат «Новинка»

1,2 кг томатов, 1 манго (350 г), 2 лимона, соль, молотый черный перец, 8 ст.л. оливкового масла, 1 пучок базилика.

Томаты нарезать кружочками. Манго очистить, срезать мякоть с косточек и нарезать дольками. С лимона снять тонкий слой цедры и выжать сок. Цедру нарезать тонкими полосками.

Кружочки томатов и дольки манго выложить слоями на тарелку, посыпать солью и крупномолотым перцем. Оливковое масло смешать с 4 ст.л. выжатого сока, посолить, поперчить и полить салат. Украсить листиками базилика и цедрой.

Турецкий салат

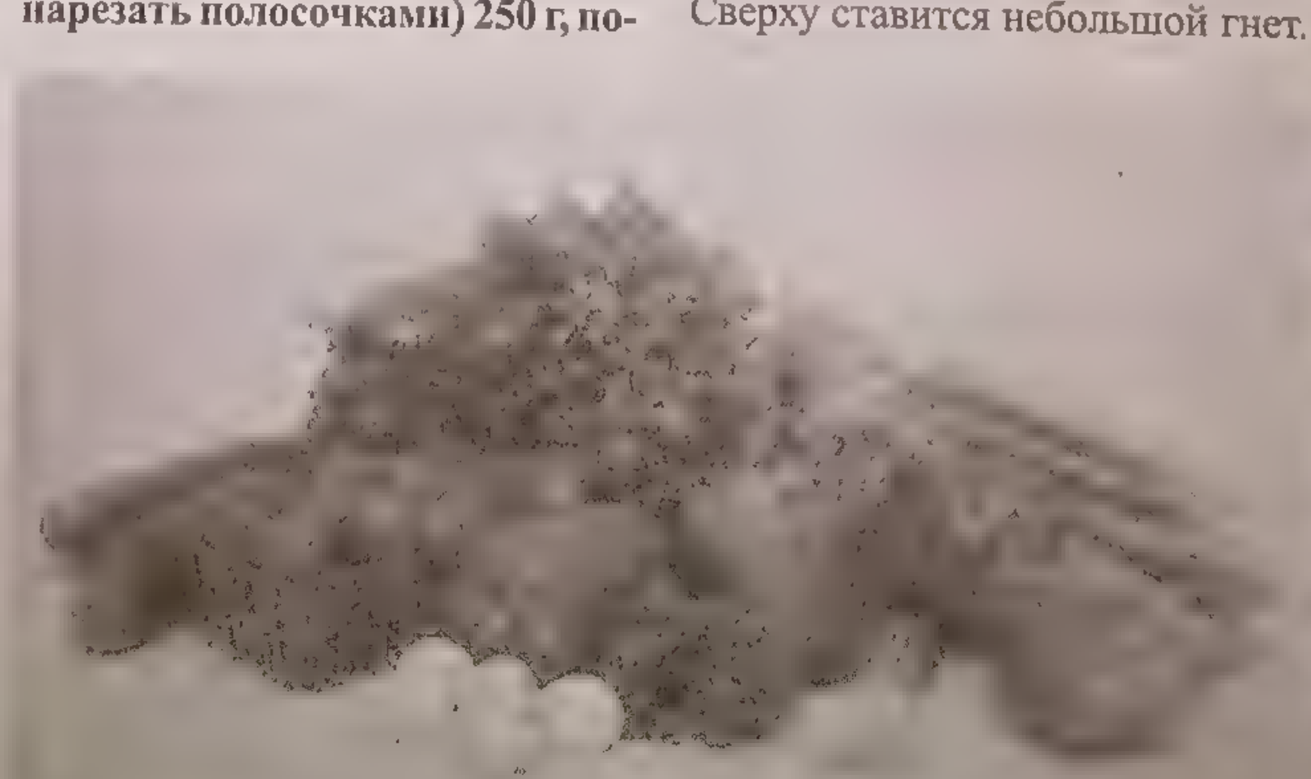
Бекон 6 ломтиков, 1 лимон, легкий майонез 1/4 стакана, чеснок (измельчить) 1 зубчик, соль, молотый черный перец, белый хлеб (обжарить в тостере и нарезать кубиками) 8 ломтиков, салат латук (нарезать) 1 кочан, мясо индейки (отварить, нарезать полосочками) 250 г, помидоры (нарезать) 2 шт., цедра лимона для украшения.

Обжарьте бекон до коричневой корочки. Подсушите на бумажном полотенце, наломайте кусочками. Приготовьте соус: натрите 1/2 ч. ложки цедры лимона и выжмите из него 1 ст. ложку сока. Смешайте цедру с соком и майонезом, чесноком, солью и перцем. В оставшемся от бекона жире обжарьте белый хлеб. На блюдо положите салат, затем индейку, помидоры, тостики и бекон. Украсьте полосочками лимонной цедры. Полейте соусом, чтобы все слои пропитались.

Азербайджанский салат

1 кг баклажанов, 0,5 кг помидор, 3 шт. болгарского перца, зелень, чеснок, соль, перец, масло растительное для жарки.

На плоскую неглубокую тарелку выкладывается слоями - обжаренные кружочками баклажаны, порезанные кольцами свежие помидоры, порезанный кольцами и слегка припущенный болгарский перец. Каждый слой пересыпается мелко порезанной зеленью и чесноком, смешанными с солью. Сверху ставится небольшой гнет.



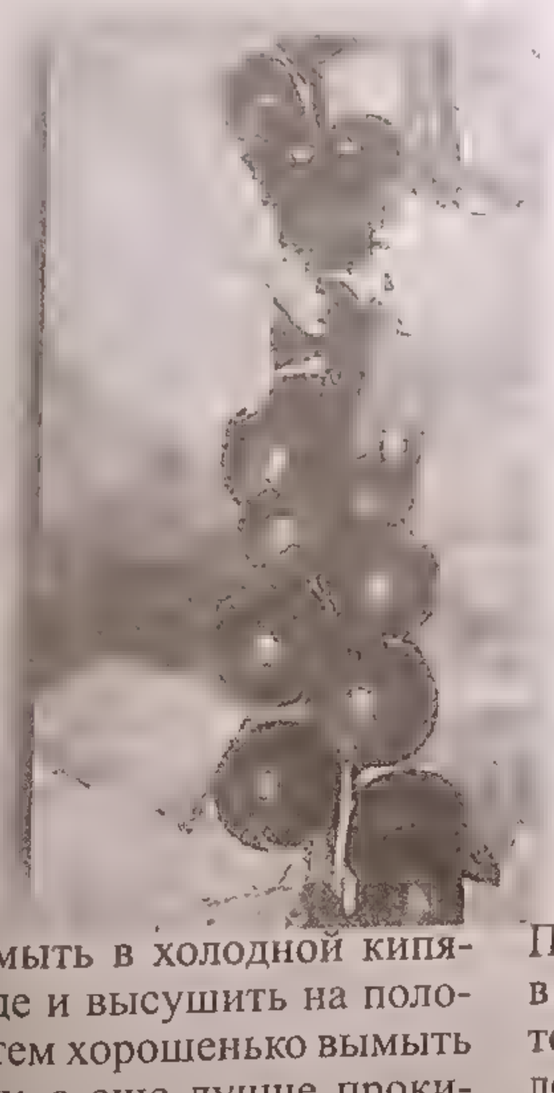
Свежие яблоки хорошо сохраняются, если их засыпать чистыми древесными опилками.

Витаминное консервирование

ВКУСНЫЕ ВИТАМИНЧИКИ

Если у вас нет достаточно времени для заготовок на зиму или вы не любите часами стоять у плиты, могу предложить парочку очень простых рецептов.

Обычно черную смородину толкут с сахаром, и потом этот не совсем растворившийся сахар всю зиму скрипит на зубах. Я хочу предложить рецепт, по которому и витамины остаются на месте, и сахар не скрипит, и вкус получается более нежным, и выглядит это как желе - из банки не вытрясти, а возни всего на пять минут больше.



Смородину для такого желе лучше всего брать крупную и с тонкой шкуркой. В мелкой ягоде, как ее не перебирай, все равно остается много хвостиков и сухих соцветий, это и вкус портит и язык раздражает. Смородину лучше всего вымыть в холодной кипяченой воде и высушить на полотенце. Затем хорошенько вымыть мясорубку, а еще лучше прокипятить ее, и пропустить через нее эти ягоды.

А теперь надо сварить сироп из сахара и воды. Возьмите 1,5 килограмма сахарного песка и разведите его в большой миске в полстакане воды, и все это поставьте на медленный огонь. Как только этот сироп закипит, нужно снять с него серую пенку, поварить еще пару минут, снять с огня и дать остыть минут 10, не больше, а то сахар начнет кристаллизоваться. Этого сиропа как раз хватит для одного килограмма ягод.

Ну, а теперь смородину нужно соединить с сиропом. Эту процедуру лучше делать вдвоем: один льет горячий сироп в ягоды, а другой быстро все перемешивает деревянной ложкой. И когда желе остынет - разложить его по банкам и закрыть обычными капроновыми крышками. Хранить лучше в холодильнике. Таким же образом можно приготовить и абрикосы. Они замечательно стоят в таком виде до самой весны, сохраняя свой естественный вкус и аромат.

А вот другой рецепт: из жестких и сочных яблок можно быстро сварить необычное варенье. Яблоки надо помыть, порезать на несколько частей, удалить семена, а затем нарезанные кусочки пропустить через мясорубку. Под мясорубку лучше подставить небольшую миску. Как только она наполнится перемолотыми яблоками, тут же вылить их в большую емкость и сразу засыпать таким же объемом сахарного песка. Делать это надо быстро, чтобы яблоки не успели окислиться на воздухе и потемнеть. Когда все яблоки будут перемолоты и пересыпаны сахаром, все надо перемешать и дать этому месиву постоять часа два, а затем поставить варить на средний огонь. Когда яблоки закипят, снять пенку и варить на медленном огне еще минут 15-20. Варенье должно получиться янтарного цвета и на языке должны ощущаться микрокусочки. Разливать его лучше горячим в заранее простерилизованные банки. Через пару недель оно станет густое, как мармелад. А когда вы зимой намажете такое варенье на кусок хлеба с маслом, то будет казаться, что там лежит красная икра.

Елена Виноградова

Бутерброды с земляникой

Ломтики белого хлеба намазать сливками (желатином), творожной массой или медом, сверху положить целые или разрезанные ягоды свежей земляники, посыпать немного сахарной пудрой.

Посуду, в которой было тесто или смесь с яйцами, мойте сначала в холодной, а затем в горячей воде. Так же надо мыть и молочную посуду.

Суп с кнелями из печени

500 г мяса, 200 г печени, 1 луковица, 1 морковь, 1 петрушка, 2 картофелины, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 яйца, 1 столовая ложка панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.

Приготовить бульон из мяса, лука, моркови, петрушки и цельных картофелин. Печень пропустить через мясорубку, растереть с растопленным маслом, желтками и сухарями. Добавить взбитые белки, перец и соль по вкусу. Осторожно перемешать. Брать смесь чайной ложкой, смоченной горячим бульоном, и опускать в бульон небольшие кнели. Когда они всплывут на поверхность, снять суп с огня. Растереть сваренные цельные картофелины и опустить пюре в суп.

Колбасы консервированные

Перетирают мясо (620 г свинины), смалец (150 г), соль (7 г), чеснок (30 г), перец горький и чёрный (по 1 г). Фаршем набивают кишки и делают колбаски длиной 10-12 см, варят их 30 мин., затем обжаривают в сотейнике и укладывают в банки (0,5 л). Банки стерилизуют на водяной бане и заливают горячим смальцем.

Суп рыбный с фрикадельками

1 кг сазана, 2 луковицы, 1 морковь, 15 горошин перца, 2 лавровых листа, 1 столовая ложка муки, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Сварить бульон из головы, позвоночной кости, плавников и хвоста сазана, прибавив лук, морковь, лавровый лист и раздробленные горошки перца. Мякоть рыбы пропустить через мясорубку вместе с размоченной в воде булкой и жаренным в масле луком. Массу хорошо размешать, прибавляя постепенно воду. Поперчить и посолить. Сформовать шарики, обвалять их в муке и отварить отдельно в отлитом бульоне. Весь бульон процедить, заправить мукой, разведенной в стакане бульона, поперчить, соединить со сметаной и опустить в него сваренные фрикадельки.

Сосиски в соусе

Сосиски 110 г, масло топленое 5 г, соус луковый с корнишонами 100 г, зелень по вкусу.

Сосиски разрезать наискось на три-четыре части и обжарить на топленом масле. Положить сосиски на порционную сковороду, залить соусом луковым с корнишонами (пикантным) или томатным с добавлением соуса , нагреть до кипения и посыпать зеленью.

Фальшивые чипсы

75 г сах. пудры, 75 г слив. масла, 50 г муки, щепотка соли.

Нагрейте духовку. Взбейте масло с сахаром до образования светлой и воздушной массы. Добавьте муку и соль. Выложите смесь чайной ложечкой в виде комочков на смазанный жиром противень достаточно далеко друг от друга. Приплюсните каждый мокрой вилкой (чтоб такие лепешечки тоненькие получились). Печь их надо 5-6 минут или пока края не подрумянятся. Выложите с противня горячее печенье и налепите его на скалку, чтобы оно остыло и затвердело. И по форме стало таким вот полукруглым, ну как настоящие чипсы картофельные!

Аджика грузинская

1 кг острого красного перца, 1 кг болгарского перца, 1 стакан чеснока.

Все смолоть на мясорубке и закатать в банки.

Бутерброды с фруктовым сыром

Ломтики белого или кисло-сладкого хлеба намазать сливочным маслом, положить сверху, тонкий ломтик фруктового сыра. Вместо фруктового сыра можно употребить фруктовое пюре. бутерброды очень нравятся детям.

Красное масло

400 г сливочного масла смешайте с 1 измельченной луковицей, половиной пучка мелко нарубленной петрушки, 1,5 столовой ложки мясного бульона, 50 г красного вина, соком половины лимона. Добавьте щепотку черного молотого перца, крахмала и перемешайте.

В копилку

Мясной бульон с жареными пирожками

800 г мяса, 1 луковица, 1/2 моркови, 1/2 петрушки, пучок зелени петрушки, сельдерея, лука - порея, 8 тарелок воды, соль по вкусу.

Положить мясо в кастрюлю, залить водой так, чтобы она покрыла все мясо, поставить на сильный огонь, закрыть крышкой (не совсем плотно, чтобы был выход пару). С закипевшего бульона снять всю пену, после чего положить в него крупно порезанные и обжаренные до золотистого цвета лук, морковь и петрушку, а также связанную в пучок зелень сельдерея, порея и петрушки. Посолить, убавить огонь, чтобы бульон больше не кипел, и варить 2 - 2 1/2 ч. Готовый бульон процедить через салфетку, положенную в дуршлаг, причем бульон не лить прямо из кастрюли, отчего поднялась бы пена со дна и он стал бы мутным, а аккуратно брать разливательной ложкой и медленно цедить сквозь салфетку. С процеженного бульона снять весь жир, прокипятить бульон и подавать, лучше в чашках. К бульону подать пирожки с начинкой из зеленого лука и яиц.

Пити

(азербайджанская кухня)

Суп готовится в специальном, обливном изнутри, невысоком горшочке, объемом около 1 литра. И, так как готовится каждая порция отдельно, то и подавать можно прямо в горшочке: так намного вкуснее.

Для приготовления Вам потребуется: 200 - 250 г баранины, 2 луковицы, 1 помидор, 3-4 штуки алычи, 1-2 картофелины, 1 столовая ложка гороха, замоченного предварительно на 10 часов, 6 зерен черного перца, 1 столовая ложка зелени кинзы, 1 столовая ложка зелени петрушки, 0,5 столовой ложки зелени чабера, 5-6 тычинок шафрана.

Заложить в горшок мелко нарезанный лук, мясо, алычу, замоченный горох, залить 0, 5 литра кипятка, плотно закрыть крышкой или блюдцем и поставить в духовку на 30 - 40 минут. Добавить картофель, нарезанный четвертушками, соль и черный перец и оставить в духовке еще на 30-40 минут. Если вода сильно выкипела - долить кипяток. Через 1-1, 5 часа заправить пряностями, дать постоять в духовке 2-3 минуты, после чего подавать к столу. Примечание: для этого супа лучше использовать горох нохут. Если Вы достанете нохут, то после 10-часового замачивания и разбухания его следует очистить от внешней кожицы, т.к. этот горох имеет две оболочки в отличие от обычного.

Окрошка рыбная

2-2 1/2 литра кваса, 200 г любой жареной рыбы, 50 г отварной осетрины, 30 г сельди, 4 шт. отварной свеклы, 100 г зеленого лука, 2-3 свежих огурца, 3-4 столовые ложки оливкового масла, 1-2 столовых ложки хрена готового, зелень петрушки и укроп по вкусу.

Мякоть обжаренной рыбы отделить от костей, покрошить, прибавить к ней хрен, мелко рубленную сельдь, зеленый лук, очищенные и нарезанные тонкими ломтиками огурцы, натертую на крупной терке свеклу, оливковое масло и растереть в фарфоровой миске. Залить квасом, тщательно размешать, положить кусочки осетрины, пищевого льда и посыпать мелко рубленной зеленью петрушки и укропом.

Бутерброды со шпиком

Копченый шпик нарезать мелкими кубиками, добавить рубленый репчатый или зеленый лук, перец или растертый тмин и положить на ломтик черного хлеба. Можно добавить измельченный чеснок. Украсить кольцами репчатого лука, обвалянными в порошке паприки.

Салат с курицей

Соединить курицу, сыр, рис, яблоки, редис, изюм и сельдерей. Смешать йогурт с майонезом, залить салат. Украсить дольками красного яблока.

350 г нарезанного на кусочки отварного мяса курицы, 125 г отварного коричневого риса, 125 г нарезанного кубиками голубого чеширского сыра, 2 десертных яблока (без сердцевины), нарезанных кубиками, 6 редисок, 2 черешка сельдерея, 3 ложки белого изюма, 150 г неподслащенного йогурта (кефира), 1 ложка майонеза, 1 красное яблоко.

Паприкаш из телятины, баранины или цыплят

Рубленый лук слегка поджаривают в жире; прибавляют туда красный перец и по желанию - чуть-чуть чеснока, затем кладут баранину, нарезанную кубиками 3х3х3 см, или куски разделанных в суставах цыплят, все это поджаривают на сильном огне, чтобы жидкость достаточно укипела. Положив нарезанные кружочками помидоры, заканчивают тушение на слабом огне. Заправляют соус сметаной, смешанной с мукой, и еще раз доводят до кипения. Подают с клецками или отварным картофелем.

На одну порцию: мясо 250 г, жир свиной 20 г, лук репчатый 80 г, перец красный 3 г, помидоры 60 г, сметана 40 г, соль и чеснок по вкусу.

В копилку

Суп «А-ля палоц»

Мелко нарезанный лук поджаривают в жире, посыпают красным перцем, кладут промытое и нарезанное кубиками мясо, толченый тмин и лавр и варят все это на слабом огне. Нарезанные ромбиками стручки фасоли и кубики картофеля варят отдельно в подсоленной воде. Когда мясо готово, к нему добавляют фасоль и картофель, подливая воду, в которой их отварили, пока не будет достигнута необходимая густота. Перед подачей суп заправляют сметаной, хорошо перемешанной с небольшим количеством муки.

На одну порцию: баранина 180 г, лук репчатый 50 г, картофель 50 г, фасоль 40 г, перец красный 2 г, тмин 1 г, лавр, жир свиной 10 г, сметана 40 г, мука 10 г, соль.

Турошчуса

Смешав муку и соль с яйцом и добавив немного воды, замешивают тесто на доске, пока оно не станет упругим, но не слишком крутым. Дают ему постоять, затем раскатывают в лист толщиной около 2 мм, отщипывают кусочки размером 2-3 см и разбрасывают их на доске, чтобы они не слипались. Варят тесто в крутом подсоленном кипятке. Когда тесто сварится, откидывают его на дуршлаг, ополаскивают холодной водой, кладут в сотейник с горячим жиром и греют несколько минут. При подаче тесто посыпают протертым творогом, поливают холодной сметаной и украшают шкварками из нарезанного кубиками копченого сала.

На одну порцию: мука 100 г, яйцо 1 шт., творог 100 г, сметана 60 г, масло сливочное 10 г, сало копченое 10 г, соль.

Окрошка мясная

2-2 1/2 литра кваса, 250 г говядины, телятины, языка в вареном виде, 2-3 свежих огурца, 150 г зеленого лука, 2-3 вареных яйца, 3/4 стакана сметаны, соль, сахар, горчица, зелень петрушки, укроп - по вкусу.

Вареное мясо и огурцы нарезать кубиками. Мелко нарезанный зеленый лук растереть с солью до появления сока. Белки сваренных вкрутую яиц мелко изрубить, а желтки растереть со сметаной, солью, сахаром и горчицей. Смешать заправленную сметану с белками и луком, развести квасом, затем положить мясо и огурцы. Тщательно размешать, перед подачей к столу положить в каждую тарелку кусочки пищевого льда. Посыпать окрошку мелко рубленной зеленью петрушки и укропом. Все мясные продукты для окрошки должны быть без жира. По этому же рецепту можно приготовить окрошку с дичью и птицей.

Овощной суп со сметаной

(болгарская кухня)

200 г салатных огурцов, 400 г помидоров, 2 столовые ложки укропа, 1 долька чеснока, 20 г растительного масла, соль, уксус, молотый перец, 1 кг сметаны или 3/4 кг сметаны и 1/4 л молока или воды.

Огурцы очистить и нарезать кубиками, добавить очищенные, раздавленные помидоры, мелко нарубленный укроп, растертый чеснок, растительное масло, соль, уксус, молотый перец. Все залить сметаной, перемешать и охладить.

Филе судака по-венгерски

Рыбу разделывают, филе освобождают от костей и кожи. В низкую кастрюлю с подрумяненным в сливочном масле и посыпанным красным перцем луком наливают подсоленную воду, кладут головы, плавники, хребты; все это кипятят 20-25 мин. и затем добавляют сметану. Отвар-соус снова доводят до кипения, заправляют мукой, поджаренной в сливочном масле до светло-золотистого цвета, и процеживают через сито. Филе припускают в подсоленной воде и затем выкладывают на блюдо, заливая приготовленным соусом. Летом блюдо можно украсить дольками зеленой паприки. Отдельно подают гарнир из отварного картофеля или клецек.

На одну порцию: судак 300 г, лук репчатый 100 г, масло сливочное 20 г, сметана 70 г, перец красный 3 г, соль.

Цыпленок, фаршированный по-трансильвански

Из кусочков копченого сала вытапливают жир, в котором поджаривают лук, шампиньоны, нарезанную кубиками печень, приправив все это специями. В смесь кладут нарезанные кубиками крутые яйца и намоченную в молоке булку. Начинив этим фаршем тушку и зашив разрезы, жарят птицу на слабом огне. В качестве гарнира подают зеленый горошек, рис и по желанию - салат.

На одну порцию: цыпленок 300 г, жир свиной 20 г, для фарша: булка 40 г, молоко 25 г, яйцо 1/2 шт., лук репчатый 20 г, печень гусиная 25 г, масло сливочное 20 г, шампиньоны 20 г, сало копченое 15 г, майоран, зелень петрушки, перец молотый черный, соль.

Аджика острая

3 кг помидор, 12 шт. болгарского перца, 6 шт. острого перца, 500 г чеснока. Смолоть на мясорубке, посолить по вкусу и на 2 суток оставить в тепле, чтобы настоялось. Разложить в банки и поставить на холод.

Национальная кухня

ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ

Салат "Спираль"

Ракушки 50 г, рыба копченая 80 г, яблоки кисло-сладкие 80 г, зелень сельдерея 30 г; лук репчатый 20 г, майонез 80 г, соль по вкусу.

Ракушки или рожки варят и отцеживают. Яблоки чистят и нарезают кубиками. Копченую рыбу чистят, удаляют кости и нарезают кусочками. Рожки и рыбу перемешивают, заправляют майонезом и натертым луком. Добавляют соль и перец.

Помидоры, фаршированные салатом

Помидоры 100 г, мясо 25 г, картофель 30 г, огурцы 30 г, яйцо куриное 10 г, майонез 15 г, соус "Южный" 3 г, перец по вкусу, зелень по вкусу.

Спелые помидоры (по два на порцию) обработать, срезать верхнюю часть, слегка отжать для удаления сока и семян, сделать в помидорах углубление и посыпать солью и перцем. Помидоры наполнить салатом, посыпать укропом или зелёнью петрушки.

Для приготовления салата говядину или баранину, а также овощи нарезать мелкими ломтиками или кубиками, заправить соусом майонез с добавлением соуса "Южный".

Так же можно приготовить помидоры с рыбным салатом.

Ржаной хлеб с костным мозгом

Мозг костный говяжий 100 г, хлеб ржаной 85 г, масло сливочное 10 г, соус с красным вином 70 г, зелень по вкусу.

Крупные куски костного мозга осторожно извлечь из костей, после чего залить холодной водой и посолить. Посуду с мозгом поставить на огонь, довести до кипения и оставить мозг в воде на 10-15 минут.

Ржаной хлеб нарезать на куски прямоугольной формы, размером 3х4 см, толщиной 1 см. Вырезать в них (крутонах) овальные углубления. Затем обжарить на масле, положить на них кусочки вареного костного мозга, полить соусом с красным вином и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подать на десертной тарелке, покрытой бумажной салфеткой.

Кильки с картофелем

Килька 50 г, картофель 150 г, лук зеленый 15 г, заправка салатная 25 г, зелень по вкусу.

Первый способ.

Сварить крупные клубни очищенного картофеля, охладить, нарезать ломтиками круглой или овальной формы. На ломтики картофеля положить подготовленные филе килек, свернутые кольцами, наполнить кольца зеленым луком и полить салатной заправкой.

Второй способ.

Вареный очищенный картофель протереть через сито и осторожно положить горкой в салатник. Вокруг горки уложить филе килек, свернутые в виде колец, полить салатной заправкой и посыпать зеленью.

Булочки с курицей

Булочка (20-25 г) 4 шт., курица 150 г, шампиньоны 30 г, бульон 10 г, масло сливочное 5 г, соус голландский 25 г.

В булочках круглой формы, выпеченных из заварного теста, сделать прорезы, через которые наполнить их фаршем курицей и шампиньонами непосредственно перед подачей. Сварить курицу, охладить, удалить кости. Мякоть курицы и шампиньоны нарезать соломкой. Все прогреть в бульоне с маслом, добавить яично-масляный соус (голландский) и наполнить булочки. Сверху положить шляпки шампиньонов и подать на тарелке, покрытой бумажной салфеткой.

Хлеб с жареными почками

Хлеб пшеничный 30 г, почки телячьи 30 г, маргарин животный 8 г, соус "Восток" 10 г, перец по вкусу, зелень по вкусу.

Телячьи почки нарезать продолговатыми кусочками (по 2 на порцию), посолить, посыпать перцем, поджарить на сковороде, добавить соус "Восток", соус красный, мелко нарубленную зелень, все хорошо проварить и положить на хлеб.

Если вам надо развести муку, например, в воде или молоке, не кладите ее в жидкость, а наоборот, постепенно вливайте жидкость в муку и размешивайте.

В копилку

Соленая треска с оливками

Треска соленая - 450-700 г, лук репчатый желтый - 1/2 шт., лавровый лист - 2 шт., картофель - 6 шт., масло оливковое - 1/3 стакана и 2 ст.л., лук репчатый - 4 шт., чеснок - 6 зубчиков, вино белое сухое - 1 стакан, бульон из моллюсков или рыбный - 2 стакана, сливки - 1,5 стакана, оливки черные - 24 шт., сыр тертый - 1/4 стакана, сухари - 1/4 стакана, перец черный - 1/2 ч.л., петрушка рубленая - 2 ст.л.

Подготовить соленую треску. Для этого рыбу надо промыть, залить водой и поставить в холодильник на несколько часов. Треску вымачивают, пока она не размягчится до нужной степени. В течение 12-24 часов воду следует несколько раз сменить. Потом треску достают из воды, добавляют специи (лавровый лист и перец), снова заливают водой и тушат примерно 20 минут. Готовую треску достают из воды, отделяют мясо от костей и ставят на два дня в холодильник.

Сварить картофель в мундирах, очистить и порезать кубиками. Обжарить кольца лука в оливковом масле, потом добавить к нему чеснок. В кастрюле с толстым дном нагревать вино до тех пор, пока его объем не уменьшится наполовину. Добавить рыбный бульон и повторить процедуру упаривания. После всего добавить до 1/3 объема сливки, так чтобы получилось около двух стаканов жидкости.

Прогреть духовку до 140°С. Вылить жидкость в глубокую керамическую форму и сверху положить слой картофеля, потом слой рыбы и лука, слой оливок. Дальше слои повторить. В отдельной посуде смешать тертый сыр, сухари и перец. Добавить 2 ст.л оливкового масла и этой смесью смазать блюдо сверху. Запекать 25-30 мин.

Куриные крылышки в медово-соевом соусе

Крылышки разрезать на три части (в суставах) выложить на сковороду и обжарить с двух сторон до золотистого цвета. Затем залить соевым соусом и добавить мед. Тушить еще минут десять.

Крылышки 1/2 кг, соевый соус 1/4 стакана, мед 1 ст. ложка.

Салат с сельдью

Сваренный в кожуре картофель очистить и нарезать кружочками. Репчатый лук нарезать кольцами. Разделанную на филе сельдь нарезать небольшими кусочками. Уложить слоями картофель, лук и сельдь, полить заправкой из растительного масла, уксуса и горчицы.

1 кг картофеля, 200 г лука репчатого, 250 г сельди, масло растительное, уксус, горчица, соль по вкусу.

Суп мучной (постный)

2 литра воды, 125 г пшеничной муки, перец, соль, 2 головки репчатого лука, 100 г растительного масла.

Развести в небольшом количестве холодной воды муку, влить в кипящую воду при непрерывном помешивании, не давая образоваться комочкам. Варить 15 - 20 минут, посолить, поперчить. В момент подачи заправить мелко нарезанным и обжаренным до золотистого цвета в растительном масле репчатым луком.

Уха по-сегедски

Рыбу чистят, потрошат, промывают (головы, плавники и хвосты отрезают и откладывают в сторону), разрезают на куски по 50 г, солят и кладут в кастрюлю. Головы, плавники, хвосты и кости ставят варить отдельно с нарезанным кольцами луком. Когда вода закипит, в нее бросают красный перец, после чего бульон продолжают кипятить до полного разваривания лука (приблизительно 1,5 часа). Бульон процеживают, заливают им рыбу и припускают на слабом огне 10-15 мин. Кастрюлю время от времени встряхивают, так как при помешивании ложкой можно помять куски рыбы. Летом в уху рекомендуется класть нарезанную дольками зеленую паприку.

На одну порцию: рыба свежая 500 г, лук репчатый 80 г, перец красный 5 г, соль.

Холодный суп из лука-порея

3-4 стебля лука-порея, капустный рассол, 1 чайная ложка молотого красного перца, 2-3 столовые ложки растительного масла, 2-3 столовые ложки мелко рубленной кислой капусты.

Мелко нарезать стебли лука, положить в капустный рассол, добавить растительное масло, заправить красным перцем, положить мелко рубленную кислую капусту. Подавать охлажденным.

Мясо вареное

Укладывают куски мяса в кастрюлю, заливают водой, чтобы она покрывала мясо на 1 см. Добавляют лук, морковь, соль по вкусу, душистый перец, лист лавра, кардамон. Варят на слабом огне 1,5 часа, горячее мясо плотно укладывают в банки и наливают горячий бульон (3-4 см выше уровня), затем пастеризуют укупоренные крышками банки три раза по 80 мин. с промежутками 24 часа при 30-40°С.

На 1 кг мяса берут: моркови - 100 г, лука - 50 г, соли - 30 г, перца черного (кардамона) - 3-4 шт., лаврового листа - 2 шт.

В копилку

Перкельт из гусиной печенки

Лук очень мелко рубят, немного обжаривают в гусином жире и прибавляют туда красный перец и чеснок. Печень нарезают довольно большими кусками, слегка поджаривают в сотейнике, обливают ее жиром с луком, жарят еще 10 мин. без крышки в жарочном шкафу, вводят помидоры или томат-пюре и продолжают жарить до полной готовности. Кусочки печени вынимают, заливают процеженным соусом и доводят еще раз до кипения. Подают с рисом.

На одну порцию: печень тушеная 150 г, лук репчатый 80 г, перец красный 5 г, жир гусиный 20 г, помидоры 25 г, чеснок 2 г.

Суп-таратор со свежими огурцами

3-4 свежих огурца, 200 г кислого молока или простокваши, 0,4 л воды, растительное масло, укроп, чеснок, грецкие орехи, соль.

Огурцы очистить, нарезать мелкими кубиками. Кислое молоко или простоквашу взбить с водой, положить в эту смесь огурцы. Добавить растертый чеснок, растительное масло, соль и укроп по вкусу. Перед подачей посыпать суп измельченными грецкими орехами.

Суп хлебный по-крестьянски

Сухие хлебные корки поджаривают в жире с нарубленной петрушкой и мелко нарезанным луком, после чего вливают воду, кладут соль, красный перец и доводят до кипения. Непрерывно помешивая, вливают в суп взбитое сырое яйцо.

На одну порцию: корка сухая хлебная 50 г, жир свиной 20 г, яйцо 1/2 шт., лук репчатый 40 г, петрушка 10 г, перец красный 1 г, соль.

Овощной салат с медом

Корнеплоды репы и моркови вымойте, очистите, натрите на крупной терке. Мелко нарежьте репчатый лук, зелень укропа. Все соедините, добавьте растительное масло и мед, перемешайте.

Любимый борщок

Две темные свеклы, горсть светлых грибов, морковь, петрушка, лук, 200 г молока, 1 ложка муки, 1 желток, 200 г жирной сметаны, 200 г помидорного маринада.

Приготовить грибной бульон с большой морковкой, луковицей и петрушкой. Свеклу хорошенько помыть и сварить в небольшом количестве воды или испечь в духовке. Нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Извлечь из бульона морковь, порезать пластинками, петрушку помять вилкой, если осталась жесткая серцевинка - выбросить, луковицу также. Положить овощи в бульон и поставить на небольшой огонь, пока еще не допуская до кипения. Тем временем делаем заправку. Смешиваем молоко, сметану, желток, муку (можно миксером) до однородного состояния. Вливаем заправку в бульон, постоянно помешивая доводим до кипения. В момент закипания вливаем маринад, помешиваем, опять доводим до кипения, выключаем. Подавать с половинкой вареного яйца в тарелке и зеленью. Отдельно - печеную картошку (или вареную в мундирах), или пирог с картошкой и гречкой. Приятного аппетита!

Буглама

Для бугламы нужна большая и жирная курица. Такую курицу режем на крупные куски, обсушиваем и складываем в большую толстостенную кастрюлю, заранее разогретую, и без всякого масла слегка обжариваем минут 15-20, чтобы вытопился жир. Жир сливаем в отдельную кастрюлю, а в курицу выливаем стакан-полтора кипятка и ставим вариться на маленьком огне под крышкой. Если курица из магазина (бройлерная), то достаточно получаса. За это время на вытопленном жире медленно тушим 3 мелко нарезанных репчатых луковицы. 300 грамм фасоли (зеленого лобио) обрезаем от хвостиков, режем кусками по 4-5см и слегка припускаем в минимальном количестве воды. Килограмм спелых плотных помидоров ошпариваем, очищаем от кожицы и режем ломтиками.

Все - лук, откинутую фасоль и помидоры складываем к курице, крепко солим, добавляем стручковый перец, по пучку резаной кинзы, базилика, укропа и петрушки и увариваем до некоторой густоты помидоров при снятой крышке - еще минут 10.

Бутерброды с ветчиной

Ломтики ржаного хлеба намазать сливочным маслом, сверху положить свернутый ломтик ветчины, на который надет кружочек маринованного огурца.

Токань с перцем

(тушеная говядина)

Подрумянивают в жире рубленый лук, прибавляют к нему помидоры и мясо, нарезанное полосками, приправляют перцем и солью, вливают вино и тушат до полной готовности.

На одну порцию: говядина 200 г, жир свиной 20 г, томат-пюре 20 г или помидоры 50 г, лук репчатый 80 г, вино белое натуральное 40 г, перец красный 2 г, соль.

На сладкое

Как подать МОРОЖЕНОЕ

Любой праздничный стол украсит десерт из мороженого. Вы можете удивить гостей, если дадите волю своей фантазии. Посмотрите, как можно подать самое простое мороженое.

Банановое каноэ

На 1 порцию Вам понадобятся: 1 шарик ванильного мороженого, 1 шарик шоколадного мороженого, 1 шарик клубничного мороженого, измельченный ананас, мелко порезанная клубника, шоколадный сироп, взбитые сливки, 1 банан, разрезанный на 3 продольных ломтика, крупно порезанный миндаль, вишня.

Положите средний ломтик банана на тарелку, уложите на него шарики мороженого, с боков приставьте «бортики» из двух оставшихся банановых ломтиков, украсьте взбитыми сливками, сиропом и вишней, посыпьте миндалем, клубникой и ананасом.

Домашнее мороженое

В четверти литра горячей воды растворить несколько ложек растворимого кофе, чтобы получилось довольно крепко. Вылить туда банку сгущенки (не вареной), перемешать и убрать в морозилку. Почаще перемешивать, чтобы не было кристалликов.

Мраморный десерт

На 1 порцию понадобятся: 1 ломтик шоколадного бисквита, ванильное мороженое, взбитые сливки, орехи, вишня, шоколадный сироп или растопленный шоколад.

Положите на тарелку ломтик бисквита, с одной стороны положите на него шарик мороженого, украсьте взбитыми сливками, шоколадным сиропом, орехами и вишней.

Кофейное мороженое

Вам понадобятся: кофейное мороженое, шоколадный соус, измельченные орехи, взбитые сливки, вишня.

Положите по 3 маленьких шарика кофейного мороженого в небольшую креманку, полейте шоколадным соусом, посыпьте измельченными орехами и украсьте взбитыми сливками и вишней.

Коктейль из мороженого и земляники

Мороженое ванильное - 50 г, земляника - 120 г.

Ягоды промыть, очистить от плодоножек и протереть через сито. Размешать с мороженым и влить в бокалы или стаканы. Сверху уложить взбитые сливки.

Подать в стакане или бокале.

«Вкус детства»

1 вариант: 3 яйца + 1 ст. сахара (растереть до исчезновения крупинок сахара). Тонкой струйкой влить 1 л кипяченых горячих сливок, постоянно помешивая. Также постоянно помешивая довести до кипения и, разлив в формочки, заморозить.

2 вариант: 1 б. сгущенки (густой) + 1,5 банки молока (мерить этой же банкой)+ 2 желтка + 1 ч. л. муки. Постоянно помешивая довести до кипения. Остудить + 2 крепко взбитых белка, ванилин, орехи, шоколад... Заморозить.

Мороженое праздничное с грушами

Груши - 4 шт. средней величины, сахарная пудра - 1 стакан, ванилин - по вкусу, мороженое - 500 г, шоколад - 100 г, вода - 1 стакан.

В широкой посуде смешать сахар с водой и вином, мешать до тех пор, пока сахар не растворится. Затем поставить смесь на сильный огонь, прокипятить в течение 10 минут и снять с плиты.

. Груши очистить, разрезать вдоль на две части, удалить сердцевину, опустить в почти остывший сироп, поставить на плиту, поварить около 2-3 минут на очень слабом огне, после чего снять с плиты и держать в сиропе, пока не остынут. Вынуть из сиропа, отцедить и поставить в холодильник.

Если в рецепте не сказано противоположное, используйте гранулированный сахар; более крупный сахар не взбивается с остальными ингредиентами.

СОСТАВ

ТЕСТО: *400 г муки, 2 ст. ложки сахара, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 3 ст. ложки меда, 20 г (6 г сухих) дрожжей, 1/4 ч. ложки соли, горсть изюма.*

НАЧИНКА: *50 г сливочного масла, 4 ст. ложки жидкого меда, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан орехов, молотая корица при желании, 2 ст. ложки порошка какао.*

Рецепт от звезды

Алла КЛЮКА:

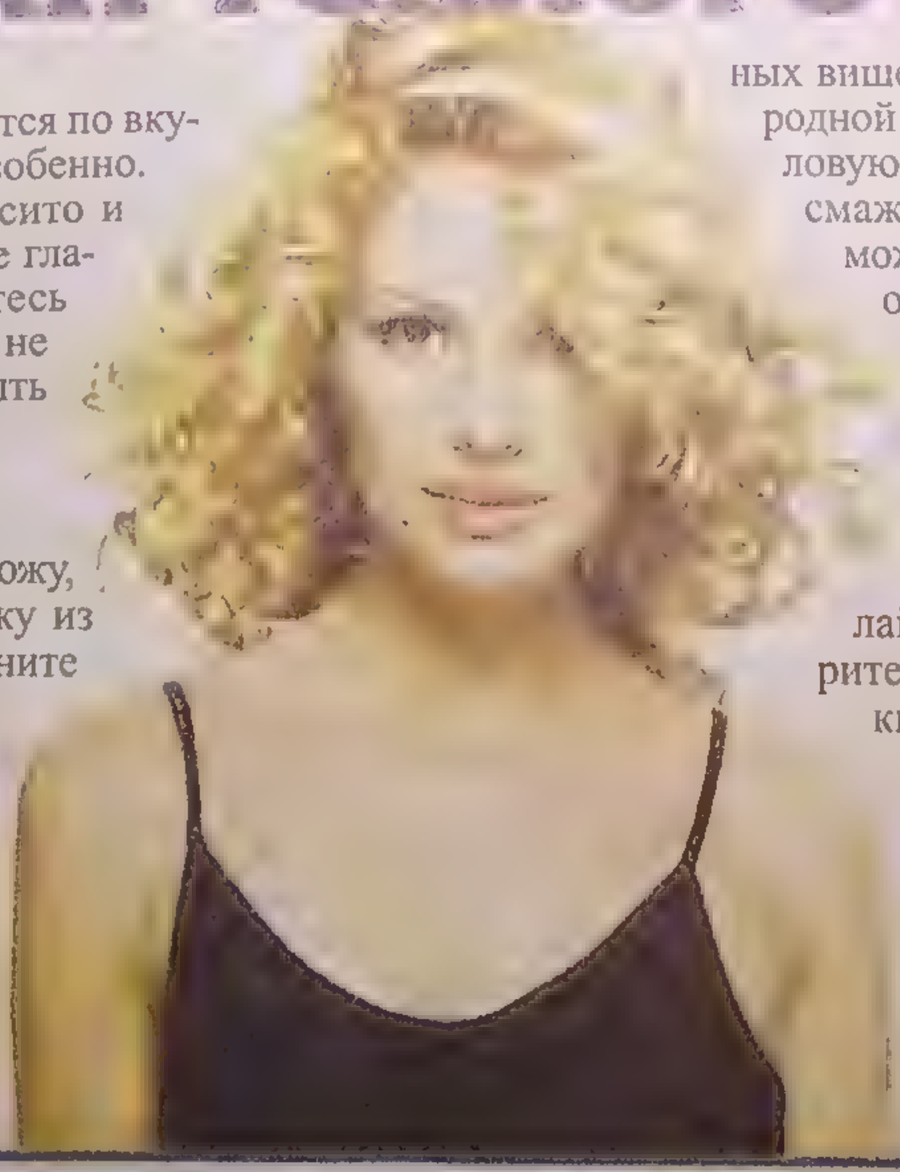
пирог «ОРИГИНАЛ»

Довольно приятный пирожок в оригинальном исполнении.

Молоко довести до кипения и добавить сахар и масло. Остудить до теплого состояния и вмешать дрожжи. В муку влить молочную смесь, положить мед, соль, яйцо и замесить тесто. В заключение вмешать изюм. Тесто оставить подходить на 30 мин. На посыпанном мукой столе раскатать тесто в пласт 30х50 см, равномерно посыпать какао и слегка втереть рукой. Сделать ореховую начинку. Орехи не мелко измельчить и смешать с медом, сахаром и растопленным маслом. На пласт теста выложить начинку и разровнять ее так, чтобы она не доходила до одного длинного края на 8-10см. Свернуть в длинный рулет, начиная заворот с намазанной длинной стороны. Концы рулета защипать, свернуть в неплотную спираль так, чтобы край пласта теста оказался внизу. Спираль уложить в смазанную форму. Дать расстояться 30-60 мин. Выпекать в разогретой до 200°С духовке 20-30 мин. Если верх начнет пригорать, накрыть форму сверху фольгой. Пирог выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой. Разрезать только после того, как он остынет.

good-cook.ru

Маски теплого лета



ПЕРСИКИ...

Персиковые маски придутся по вкусу любой коже, а зрелой особенно.

Мякоть протрите через сито и нанесите на лицо. Закройте глаза и 20 минут наслаждайтесь волшебным ароматом. Грех не поверить! И не забудьте смыть маску теплой водой.

ЧЕРЕШНИ...

Если хотите побаловать кожу, сделайте питательную маску из черешни. Тщательно разомните ягоды в пюре, затем соедините со сметаной в равных порциях и нанесите на лицо и шею. Подождите 10-15 минут и смойте водой комнатной температуры. Для маски (только для жирной кожи) Вам понадобится полстакана очищенных вишен. Измельчите их до однородной массы, добавьте одну столовую ложку крахмала и обильно смажьте лицо. Через 20 минут можете умыться. Если на лице остался вишневый пигмент, протрите его безспиртовым тоником.

ЧЕРНИКА...

Черничный пигмент очень стойкий, маску делайте в выходные дни. Разотрите одну чайную ложку черники и столько же земляники с двумя ложками нежирной сметаны (или йогурта, если Ваша кожа жирная), добавьте несколько капель лимона. Тщательно перемешайте массу, нанесите на лицо и чрез 20 минут смойте водой.

Если сахар слипся, пропустите его через сито.

В копилку

Клубника с белковой пеной

3/4 кг клубники, 2 белка, 3/4 ст. сахарной пудры.

Клубнику перебрать и промыть (более крупные ягоды порезать), положить в большую стеклянную вазу или в порционные вазочки. Белки с сахарной пудрой взбить в крепкую пену.

Покрыть клубнику пеной, а сверху украсить более мелкими целыми ягодами.

Бананы в соусе из йогурта

4 небольших, крепких, зрелых банана, 500 мл йогурта, 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. сахара, 3 ст. л. нарубленных листьев свежей мяты, 2 ст. л. топленого или растительного масла, 2 ч. л. семян горчицы, 1 стручок свежего острого перца, очищенный от семян и мелко нарезанный.

Очистите бананы и нарежьте по диагонали ломтиками по 3 мм толщиной. Отложите.

Взбейте венчиком йогурт, соль, сахар и листья мяты в миске. Затем добавьте нарезанные бананы.

В маленькой кастрюле нагрейте топленое или растительное масло на среднем огне.

Добавьте семена горчицы и накройте крышкой; снимите кастрюлю с огня, когда семена перестанут трещать и подпрыгивать. Бросьте туда нарубленный перец, встряхните кастрюлю, чтобы компоненты смешались, затем влейте приправу в йогурт. Тщательно перемешайте и накройте крышкой.

Перед подачей к столу банановая райта должна постоять в холодильнике не менее часа.

Земляника в сметане

100 г земляники, 100 г сметаны, 15 г сахара.

Землянику залить сметаной, добавить сахар и осторожно перемешать.

Клубничное пюре

На 4 бутылки по 250 мл необходимо вымыть и очистить от зеленых плодоножек 1 кг клубники, измельчить до пюреобразного состояния и перемешать с 50 г «Желфикса» и 100 г сахарного песка. Уваривать 20 мин при температуре 80°С, разлить по бутылкам.

У вас получится изысканный соус, который хорошо подавать с мороженым и многими другими десертами.

Курага со взбитыми сливками

На 1 порцию: курага - 40 г, сливки, взбитые с сахаром - 2 столовые ложки, грецкие орехи - 10 г или шоколад - 10 г.

Набухшую после замачивания курагу раскладывают в креманки. Сверху украшают взбитыми с сахаром сливками. Посыпают измельченными жареными орехами или тертым шоколадом.

Малиновый десерт

3-5 стаканов свежей малины, 0,5 ч. ложки лимонной цедры, 0,25 стакана яблочного сока, 2 стакана нежирного фруктового йогурта, апельсиновая цедра.

Ягоды малины смешать с лимонной цедрой и разложить по десертным розеткам. Полить яблочным соком и фруктовым йогуртом, посыпать апельсиновой цедрой.

Подавать сильно охлажденным.

Утренняя фруктовая закуска

На 4 порции: 120 г клубники, 120 г винограда, 1 персик (или нектарин, или 2 сливы), 1 банан, 2 столовых ложки крупно размолотого миндаля, 1 столовая ложка семечек подсолнуха, 5 столовых ложек натурального йогурта без добавок, 2 чайные ложки прозрачного меда, 3 столовых ложки подсушенного овса.

Вымыть клубнику и виноград и разрезать ягоды пополам. Из винограда удалить косточки. Нарезать персик и банан кубиками. Положить фрукты в миску и перемешать.

Затем добавить миндаль и семечки подсолнуха. Слегка перемешать. Разложить по 4 блюдечкам.

Смешать йогурт с медом, туда же добавить овес. Залить этой смесью фрукты и подавать.

Ягодный десерт

2 кг смеси свежих фруктов (сливы, персики, виноград, клубника, черника и т.п.) (или 1,5 кг смеси замороженных ягод), 2 лимона, 4 апельсина, 0,75 л полусухого красного вина, 200 г сахарного песка, корица, гвоздика, 4-5 столовых ложек крахмала, 400 г сливок, 1 пакетик ванильного сахара.

Помыть или оттаить фрукты и ягоды. Лимоны и 2 апельсина вымыть, срезать цедру и выжать сок. Соединить с вином, сахаром, корицей и цедрой, нагреть до кипения и держать 8 минут на слабом огне.

Крахмал развести водой, влить в вино и дать загустеть. Остудить, залить смесью фрукты, перемешать и поставить в холодильник.

Подавать со сливками, взбитыми с ванильным сахаром.

В копилку

Апельсины, начиненные салатом

4 апельсина, 1 банан, 1 небольшое яблоко, половина свежего или консервированного персика, сок половины лимона, 3 ст. ложки сахарной пудры, 4 ст. ложки сметаны или жирных сливок.

Тщательно вымыть фрукты. Банан очистить от кожуры и порезать мякоть тоненькими кружочками. Яблоко также очистить от кожуры и, удалив несъедобную сердцевину, нарезать тонкой соломкой. Поместить нарезанное соломкой яблоко и банановые кружочки в небольшую салатницу, добавить к ним порезанную на мелкие кусочки половинку свежего или консервированного персика.

Вымытые апельсины обтереть салфеткой насухо, а затем разрезать над салатницей каждый апельсин пополам. Из каждой апельсиновой половинки осторожно извлечь с помощью ложки мякоть. Извлеченную апельсиновую мякоть аккуратно разделить на небольшие кусочки, которые следует тщательно очистить от остатков белой кожуры и зернышек.

Добавить кусочки апельсиновой мякоти в салатницу к находящейся там фруктовой смеси. Посыпать приготовленный фруктовый салат 2 столовыми ложками сахарной пудры, а затем полить его лимонным соком и осторожно перемешать.

Оставшиеся без мякоти половинки апельсинов наполнить приготовленным фруктовым салатом и поставить в холодильник.

Перед подачей к столу взбить сметану (или сливки) с помощью миксера, добавив к ней предварительно 1 ст. ложку сахарной пудры, и украсить взбитой смесью начиненные половинки апельсинов.

Салат из апельсинов и чернослива

Чернослив - 70 г, апельсины - 100 г, яйцо - 1 шт., сахар - 30 г, молоко - 80 г, сахар ванильный.

Чернослив промыть и замочить в воде за несколько часов до употребления, вновь промыть, залить водой, прокипятить и охладить. Удалив косточки, нарезать мякоть полосками.

Апельсины очистить от кожицы и нарезать кубиками. Желтки растереть с сахаром добела и развести вскипяченным молоком, вливая его малыми порциями. Соус ароматизировать ванильным сахаром и охладить.

Подготовленные фрукты соединить. Добавив немного тертой цедры, выложить в салатник и полить соусом.

Салат из фруктов

Яблоки - 100 г, груши - 70 г, апельсины - 70 г, мандарин - 30 г, майонез - 50 г, 1/4 лимона, сахарная пудра - 5 г.

Вымыть фрукты, очистить от кожицы, нарезать дольками (без зерен и сердцевины) и сложить в миску. К моменту подачи на стол фрукты посыпать сахарной пудрой и, слегка посолив, смешать с майонезом и лимонным соком. Затем все это сложить горкой в салатник и посыпать цедрой апельсина, нарезанной очень тонкой соломкой.

Украсить салат можно теми же фруктами. В зависимости от сезона фрукты можно подобрать различные, но обязательно в сочетании с яблоками. Подается салат к холодному жареному или вареному мясу, телятине, баранине, птице или дичи, а также как самостоятельное блюдо.

Клубника под розовым облаком

1 кг клубники, 10 ст. л сахарной пудры, 2 яичных белка.

Перебрать и промыть 1/2 кг клубники. Отцедить, уложить в подходящую тарелку или блюдо и посыпать 2-3 ст. л сахарной пудры.

Протереть через сито оставшуюся клубнику и в полученный сок добавить 2-3 ст. л пудры. Взбить в крепкую пену белки с 3-4 полными столовыми ложками сахарной пудры и постепенно ввести ее в клубничный сок.

Полученным розовым облаком покрыть посыпанную сахаром клубнику.

Торт «Клубничка»

3/4 стакана муки, щепотка соли, 6 ст. л. «Пышки», 5 ст. л сахарного песка, 2 яйца.

Для начинки: 350 г клубники, 1 стакан жирных сливок, сахарная пудра.

Смешать муку с солью. Взбить сливочное масло или маргарин с сахаром до получения легкой воздушной массы, постепенно вбить яйца по одному. С помощью металлической ложки всыпать муку и сахар, перемешать. Распределить смесь поровну. Выложить в форму и выпекать 2 коржа при температуре 180°С в течение 25-30 мин. Выложить на решетку и остудить.

Очистить клубнику от хвостиков, оставить несколько целых ягод для украшения, остальные измельчить.

Взбить сливки с сахарной пудрой. На основу торта выложить слой взбитых сливок (половину), поверх уложить измельченную клубнику, закрыть вторым пластом.

Сверху украсить целыми ягодами клубники и оставшимися сливками.

Самый полезный завтрак

1 стакан овсяных хлопьев, 1 стакан молока, 50 г творога, бананы, яблоки или груши.

Сварить овсяную кашу на молоке. Когда остынет, добавить творог или густой йогурт, бананы, яблоки или груши. Употреблять можно как в горячем так и в холодном виде.

Поплящем над мазуркой

Мазурки - это польские мучные сладкие изделия типа наших открытых пирогов и ватрушек, разных размеров и форм, отделанные фруктами, помадой, кремом...

Мазурка сливочная

Мука - 1 кг, масло сливочное - 600 г, яйцо (желтки) - 3 шт., яйцо (целое) - 1 шт., ванильный сахар - по вкусу, дрожжи свежие - 40 г.

Для начинки (сливочная помадка): сметана - 1 стакан, сахар - 2 стакана, ванильный сахар - по вкусу.

Дрожжи растереть насухо с небольшим количеством муки, переложить их в остальную муку, находящуюся на разделочной доске, положить размягченное масло, желтки и яйцо, ванильный сахар и замесить тесто, не вымешивая его очень долго. Оформить тесто в виде валика, завернуть в фольгу или чистое полотенце и положить в холодильник не менее чем на час. Мазурки лучше всего выпекать на противне, выложенном фольгой. Мазурки смотрятся красивее, когда они небольшие. Для этого противень разделить на четыре или две части при помощи полосок из фольги, сложенной вдвое. В приготовленные таким образом «формочки» уложить тесто толщиной 0.5 см. Края смазать белком и обложить их тоненькими валиками из теста. Выпекать в горячей духовке при температуре около 220 градусов С до получения золотистого цвета. Если края изделия начнут пригорать, прикрыть их полосками фольги или влажной бумагой. Вынимать горячими, а начинку положить только после того, когда полностью остынут.

Для сливочной помадки в кастрюлю влить сметану, всыпать сахар и ванильный сахар. Кастрюлю поставить на небольшой огонь, довести до кипения и, помешивая, варить 10-15 минут. Снять с огня и, помешивая, охладить. Теплой массой полить выпеченное тесто.

Мазурка с черносливом

Мука - 1/2 стакана, картофельный крахмал - 1 ст.л., сахар - 3/4 стакана, яйцо - 5 шт., масло сливочное - 40 г, чернослив (без косточек) - 150 г.

Для глазури: яйцо (белок) - 1 шт., сахарная пудра - 5 ст.л., лимонный сок - 1 ч.л.

Чернослив замочить на несколько часов, отцедить, нарезать тонкими полосками, посыпать мукой. Отделить белки от желтков, желтки растереть с сахаром, а белки взбить в стойкую пену. В желтки попеременно всыпать муку, взбитые белки и, осторожно перемешивая, под конец добавить расплавленный маргарин и чернослив. Перемешать и перелить в смазанную жиром и посыпанную сухарями форму. Выпекать в прогретой до 200 ^{0}С духовке до образования золотистого цвета. Горячую мазурку полить глазурью и оставить в теплой духовке на несколько минут.

Для белой глазури белок тщательно растереть с сахарной пудрой, а когда начнет белеть, добавить лимонный сок.

Мазурка из геркулеса

Геркулеса (овсяные хлопья) - 200 г, сахарная пудра - 1/2 стакана, яйцо - 3 шт., молоко - 2 ст.л., сода - 1/2 ч. л., миндальная эссенция - по вкусу.

Для глазури: сахарная пудра - 1/2 стакана, яйцо (белок) - 1 шт., сок 1/2 лимона, какао - 2 ст.л.

Геркулес подрумянить на сухой сковороде, остудить, перемешать с молоком. Отделить белки от желтков. Желтки растереть с сахаром, перемешать с геркулесом, добавить пищевую соду и миндальную эссенцию. Белки взбить в устойчивую пену и осторожно перемешать с основной массой. Выложить на смазанную жиром форму. Выпекать 15-20 минут в предварительно нагретой духовке при температуре 220 градусов С. Остывшую мазурку полить глазурью.

Для глазури сахарную пудру взбить с белком, пока масса не приобретет белый цвет, влить сок лимона, добавить какао и хорошо перемешать.

Чтобы белки легче взбивались, добавьте туда щепотку соли.

В копилку

Салат крапивный с яйцами

Крапива, зелень свежая, лук зеленый, яйца, сметана, соль по вкусу.

Крапиву обдать кипятком, воду слить, крапиву отжать, мелко нарезать и спассеровать на сливочном масле (не более одной минуты).

Яйца отварить вкрутую, очистить и мелко нарезать. Лук мелко нарезать.

Соединить подготовленную зелень и яйца, посолить, заправить сметаной и перемешать.

Суп из крапивы

Крапива свежая - 300 г, лук репчатый - 100 г, морковь, коренья - 100 г, вода - 3 л, рис - 1 стакан, соль по вкусу.

В трех литрах воды отварить 1 стакан риса. Крапиву обдать кипятком, нашинковать, смешать с мелко нарезанными луком и морковью, пассеровать 2-3 минуты в любом масле, заложить в крупяной отвар и кипятить в течение трех минут, предварительно посолив.

Перед подачей на стол добавить сметану и измельченный чеснок.

Щи из медуницы и крапивы

Медуница - 300 г, крапива - 300 г, картофель - 500 г, укроп - 10 г, сметана - 100 г, яйца - 2 шт., соль по вкусу.

Отварить в воде мелко нарезанный картофель. Крапиву обдать кипятком и мелко нарезать вместе с медуницей и укропом, пассеровать всю зелень в растительном масле около минуты, добавить сметану и тушить еще минуту, затем зелень заложить в картофельный бульон и варить не более минуты.

Перед подачей на стол в каждую порцию добавить половинку сваренного вкрутую яйца.

Икра из медуницы и крапивы

Медуница - 300 г, крапива - 200 г, лук репчатый - 100 г, чеснок и соль - по вкусу.

Крапиву бланшировать в течение двух минут, затем мелко нарезать вместе с сырой свекольной ботвой, добавить измельченную зелень укропа или петрушки, пассеровать в растительном масле, затем посолить по вкусу.

Картофель тушеный

10 клубней картофеля, 1 морковь, 1 луковица, соль, 2 лавровых листа.

Очищенный картофель порезать на 4 части, залить водой на 2/3, добавить тертую морковь, лук, лавровый лист, соль, специи. Тушить 30 минут.

Щи из сныти с картофелем

Сныть - 300 г, морковь - 100 г, картофель - 500 г, лук репчатый - 100 г, вода - 3 л, яйца - 2 шт., укроп - 10 г, зелень чеснока - 50 г, соль по вкусу.

Отварить в воде мелко нарезанный картофель. Сныть обдать кипятком и мелко нарезать, нашинковать лук и морковь, смешать с измельченной снытью и пассеровать три минуты в любом масле, затем добавить столовую ложку муки и хорошо размешать. Смесь положить в картофельный отвар и варить в течение двух минут.

Сырые яйца взбить вилкой (как для омлета) и тонкой струйкой влить в кипящие щи.

При подаче на стол добавить мелко нарезанные укроп и чеснок.

Суп из свекольной ботвы с черемшой

Крупа (рис или перловка) - 1 стакан, свекольная ботва - 300 г, черемша - 100 г, вода - 3 л, масло растительное - 50 г, соль по вкусу.

Отварить крупу в трех литрах воды. Свекольную ботву и черемшу мелко нашинковать, пассеровать в растительном масле 2-3 минуты, добавить сметану и тушить 1 минуту. Сложить все в крупяной отвар и проварить 2 минуты.

При подаче на стол можно добавить в каждую порцию зелень и половинку сваренного вкрутую яйца.

Икра из сныти и крапивы

Сныть и крапиву промыть, бланшировать в кипящей воде 2 минуты, мелко нашинковать, добавить репчатый или зеленый лук, пассеровать в течение трех минут в растительном масле.

Подать к отварному картофелю, мясу, рыбе или просто сделать бутерброды.

Сныть, крапиву и лук берут в пропорции 1:1:1, соль по вкусу добавляют перед подачей на стол.

Икра из сныти и чеснока

Сныть бланшировать в кипящей воде в течение двух минут, мелко порезать, добавить примерно такое же количество мелко нарезанной зелени чеснока и пассеровать в масле 3 минуты; добавить соль по вкусу.

Вместо зелени чеснока можно использовать листья черемши.

В копилку

Картофель, разваренный с луком и морковью

Картофель - 1 кг, морковь - 200 г, лук - 150 г, масло растительное - 80 г, чеснок - одна долька, два лавровых листа, укроп свежий - 20 г (сушеный 2 г), зелень петрушки - 20 г.

Картофель вымыть и очистить от кожуры. Клубни разрезать пополам, вымыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить кипятком, посолить. Варить до мягкости на умеренном огне. За 10 минут до готовности положить чеснок, лавровый лист и укроп.

Когда картофель сварится, воду слить. Обсушить его, встряхнув несколько раз в открытой кастрюле над слабым огнем. Добавить мелко нарезанный лук и нашинкованную морковь, поджаренные на растительном масле. После этого картофель встряхнуть еще несколько раз.

Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки или укропом.

Ширин-плов

Примерно на двоих любителей: риса 400 г, масла 100 г, 20-50 г изюма (по вкусу), 100-150 г кураги. Сахар - по вкусу.

Рис перебираем и замачиваем в холодной воде не надолго. Потом варим до полуготовности и откидываем на дуршлаг. В латку или казанок кладем сливочное (топленое) масло и нагреваем. Высыпаем в него рис, изюм и курагу. Добавляем сахар, перемешиваем и далее до готовности, как обычно.

В оригинале на дно казана кладется лаваш, и все высыпается на него. Изюм и курагу можно обжарить предварительно. Не забудь рис посолить при предварительной варке.

Битки по-белорусски

520 г говядины, 100 г репчатого лука, 1 яйцо, 40 г топленого масла, 520 г картофеля, 200 г маринованных грибов, соль.

Мясо пропускают через мясорубку с крупной решеткой, соединяют с мелко нарубленным луком, яйцами и солью. Формуют битки и обжаривают их на топленом масле. Подают с отварным картофелем и грибами.

Котлеты из грибов с рисом

Грибы свежие - 400-500 г (сушеные 50-60 г), рис - 200 г, сухари панировочные - 40 г, соль и перец по вкусу.

Грибы отварить (если сухие, то предварительно размочить в воде в течение 3-4 часов), мелко нарубить.

Сварить вязкую рисовую кашу на воде.

Смешать грибы с рисом, посолить, добавить перец и сделать котлеты. Обвалять в панировочных сухарях и поджарить на растительном масле.

Подавать с грибным соусом, приготовленным из бульона, в котором варились грибы.

Грибы, жаренные в тесте

20 белых сухих грибов, 0,5 стакана кваса, пива или воды, 2 чайные ложки подсолнечного масла плюс 0,25 стакана масла для жарения, 0,25 чайной ложки соли, 2-3 столовые ложки муки, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца.

Сухие грибы отварить в 0,5 л воды с лавровым листом и перцем (отвар использовать для супа). Грибы обсушить.

Из кваса, подсолнечного масла, соли и муки сделать жидкое тесто. Обмакивать в нем подготовленные грибы и поджаривать в масле на сковороде.

Котлеты манные с изюмом

Каша манная - 2 стакана, мука пшеничная - 1 столовая ложка, изюм распаренный - 2 столовые ложки.

Приготовить крутую манную кашу на ореховом молоке или воде. Добавить пшеничную муку и распаренный изюм без косточек. Свалять маленькие котлеты. Изжарить на постном масле. Подавать со сладким соусом.

Капуста по-богемски

400 г белокочанной капусты, 40 г сахара, 10 г соли, 20 г муки, 40 г жира, 20 г шпика, 60 г лука, тмин, уксус.

Промытую, нарезанную узкими полосками капусту отбросить на сито и обсушить. Затем мелко нарезать лук и слегка потушить его со шпиком, нарезанным кубиками. Добавить капусту. Вместо воды лучше добавить немного мясного бульона (хотя это дело вкуса), посолить, прибавить тмин и поставить тушить.

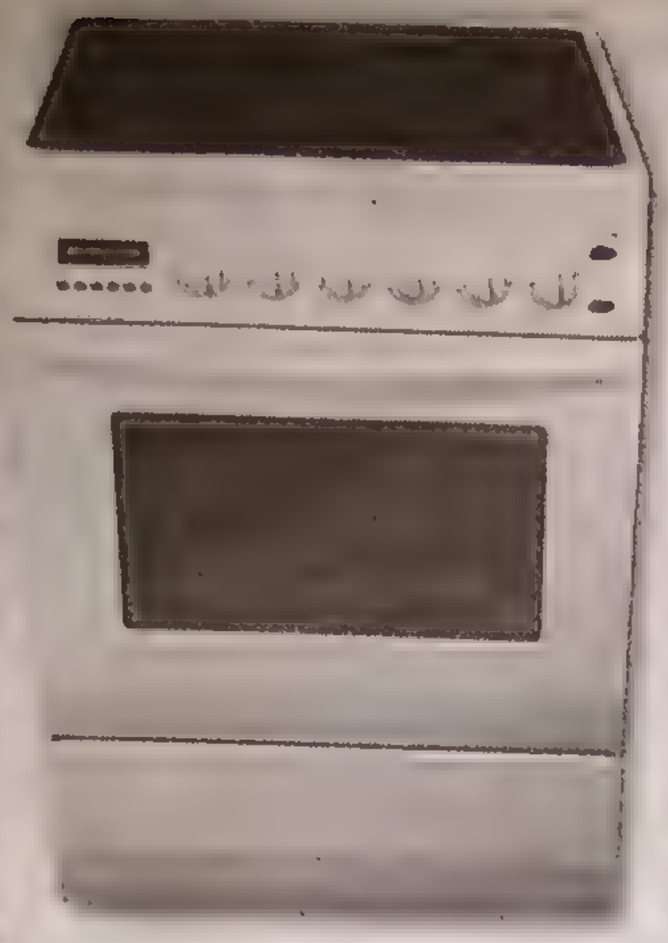
Когда капуста станет мягкой, посыпать небольшим количеством муки, добавить сахар и сбрызнуть вскипяченным уксусом.

В конце тушения все хорошо перемешать, дать капусте еще раз закипеть на слабом огне и снять с плиты.

Яйца-пашот

2 яйца, 30 г белого хлеба, 10 г тертого сыра, 15 г сливочного масла, 5 г зеленого салата.

Приготовить гренки и оставить их на сковороде. Яйца отварить, очистить и уложить на гренки, посыпать тертым сыром и полить растопленным маслом. Сковороду поставить на две минуты в сильно разогретую духовку. При подаче к столу блюдо оформить салатом.



Вари, вари МОЯ ПЛИТА!

Каких-нибудь 15-20 лет назад главной проблемой отечественных потребителей бытовой техники была проблема «наличия отсутствия»: этой самой техники на прилавках магазинов. Время все расставило на свои места, и теперь стенды в специальных магазинах просто ломятся от продукции, а от изобилия марок известных и малоизвестных фирм рябит в глазах. Казалось бы - живи и радуйся. Но появилась новая проблема - как не утонуть в этом море названий, моделей, функциональных возможностей.

Наши современницы весьма далеки от проблем и переживаний своих прапрапрабабушек. Плиты последнего поколения порой - настоящие кухонные компьютеры с приборными панелями управления. Они превращают ежедневную повинность приготовления пищи в приятное хобби. Однако, выбирая себе плиту и различные атрибуты к ней, стоит руководствоваться не только престижностью торговой марки, но и теми функциями, которые эта плита должна выполнять в Вашей кухне.

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ПЛИТЫ

В группе электрических плит окончательно победили плиты со стеклокерамическими панелями, причем загадочную черноту безупречно гладкого стекла все чаще сменяет мелкий матовый рисунок, на котором не видна каждая соринка. Стеклокерамика выполняется из материала ситалл. Он имеет высокую прочность и низкий коэффициент термического расширения (то есть хорошую теплопроводность по направлению вверх и низкую - по сторонам). Потому, даже если Вы притронетесь к включенной плите рядом с нагретой конфоркой, ожога не будет.

Стеклокерамическая варочная панель - абсолютно ровная и гладкая, поэтому кастрюля не может опрокинуться. Чистить панель легко и удобно.

Конфорки супербыстрого нагрева - доходят до «нужной кондиции» менее чем за минуту, что обеспечивает быстрый нагрев и закипание воды.

У двухконтурных конфорок можно по выбору включать площадь нагрева большего или меньшего диаметра, подходящую и под большую сковороду, и под маленькую кастрюлю.

Светоиндикаторы на варочной панели указывают установленную мощность нагрева для каждой конфорки.

Индикатор остаточного тепла показывает, какая из конфорок еще не остыла (можно использовать, например, для поддержания блюда в нагретом состоянии).

Выдвижная тележка духовки - снять пробу с блюда или полить его соусом (при этом не обжечься) можно, выдвинув тележку с противнями из горячей духовки. К тому же так легче чистить духовку.

ГАЗОВЫЕ ПЛИТЫ

Казалось, что производителям газовых плит трудно удивить «чем-нибудь эдаким». Если бы не появление на свет плиты, совмещающей в себе все преимущества газовых плит и электрических. Это позволяет выбрать нужный Вам режим для приготовления блюд. На небольшой площади соединяется универсальность и функциональность профессиональной настоящей плиты.

Для больших кастрюль предлагаются плиты с мощной турбоконфоркой, имеющей три ряда пламени. Также есть модели с овальными конфорками. Их можно поворачивать на 90 градусов и включать как одновременно, так и каждую по отдельности, в зависимости от размера посуды (это удобно, особенно если Вы одновременно готовите на противнях различных размеров).

Очень изящный вариант - «газ на стеклокерамике».

Традиционные газовые конфорки помещены на абсолютно гладкую стеклокерамическую поверхность. Идеальная плита для тех, кто предпочитает изысканный дизайн и практичность.

Мультифункция - можно выбрать один из нескольких видов нагрева (в том числе конвекцию - обдув блюда горячим воздухом, что ранее было привилегией только электрических духовок).

Конечно, комфортные, безотказные, долговечные современные электроплиты стоят дорого. Но если разделить эту цену на количество лет (не менее двадцати), которые она верой и правдой Вам послужит, то не стоит отказывать себе в этом удовольствии.

Светлана Белоброва

Нужно взбивать яйца, согретые до комнатной температуры, если вы хотите, чтобы бисквит хорошо поднялся.

АНЕКДОТЫ

☺ ☺ ☺

Первым гаишником на Руси был Соловей-разбойник. Он сидел у дороги, свистел и грабил.

☺ ☺ ☺

Новый Русский смотрит школьную тетрадь сына:

- Ничего не понимаю! Почему двойка? Ведь написано же: «Классная работа».

☺ ☺ ☺

Пессимист - это человек, который плачется в жилетку, оптимист предпочитает плакаться в декольте.

☺ ☺ ☺

Сидит девочка в песочнице, и рвет плюшевого медведя. Подходит мужик:

- Девочка, ты что, животных не любишь?

- Да знаете, дяденька, я и людей-то не очень...

☺ ☺ ☺

Мужик выскакивает из дома на громкие вопли своей автомобильной сигнализации. У его автомашины стоят три здоровых мужика и спокойно говорят:

- Что мужик, ключи принес? Давай!

☺ ☺ ☺

- Что надо есть на пароходе во время качки?

- Самое дешевое.

☺ ☺ ☺

Двое бегут от тепловоза по рельсам. Устали. Один говорит другому:

- Может, все-таки в лес свернем?

- Ты что, охренел? Тут и на ровном месте дыхалки не хватает, а там по кустам чесать...

☺ ☺ ☺

- Товарищ прораб, мы проводку забыли!!!

- А вот про водку мы как раз и не забыли...

☺ ☺ ☺

Разговор с приятелем:

- Мне всегда было трудно привести домой женщину - сначала из-за родителей, теперь из-за жены...

Семейный ЛЕКАРЬ

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

В свежем номере "семейного лекаря" остановимся на болях в спине. Будем делать нашу спину беспроблемной, а как - читайте на 3 странице.

Если у вас капризные сосуды и дистония ваш постоянный спутник, то материал "как лечить капризные сосуды" именно для вас. Его вы сможете найти, заглянув на 4 полосу.

Также проведем атаку на астму, полная стратегия наступлений на болезнь описана на 8 странице.

И, конечно же, все любят сладкое, земляника - вот лакомство и ароматное, и вкусное, и главное полезное, у нее целый список побежденных недугов. Таким лекарством приятно лечиться.

Народная медицина накопила немалый опыт лечения суставных болей. В этом номере она поделится своими рецептами. Лечитесь и больше не болейте.

Родная УСАДЬБА

После уборки раннего картофеля или других ранних овощей в середине июня - июле можно посадить проращенные клубни от прошлогоднего урожая, которые хранились до того в подвале или погребе. Поздней осенью соберете дополнительно урожай картофеля. Подробнее о том, как собрать два урожая с одного участка, читайте в свежем номере "Родной усадьбы".

"Баню истопить - не по воду сходить", - считает наш читатель. Качество пара в бане напрямую зависит от дров, которыми ее топили. Дрова - дело серьезное. Как попариться "в удовольствие" и с пользой для организма читайте в "Усадьбе".

А еще мы расскажем вам о том, как вырастить абрикосы из косточек, перец в подвесных ящиках, вылечить землю и сделать свой дом уютнее, расскажет ваш домашний друг - еженедельник "Родная усадьба".

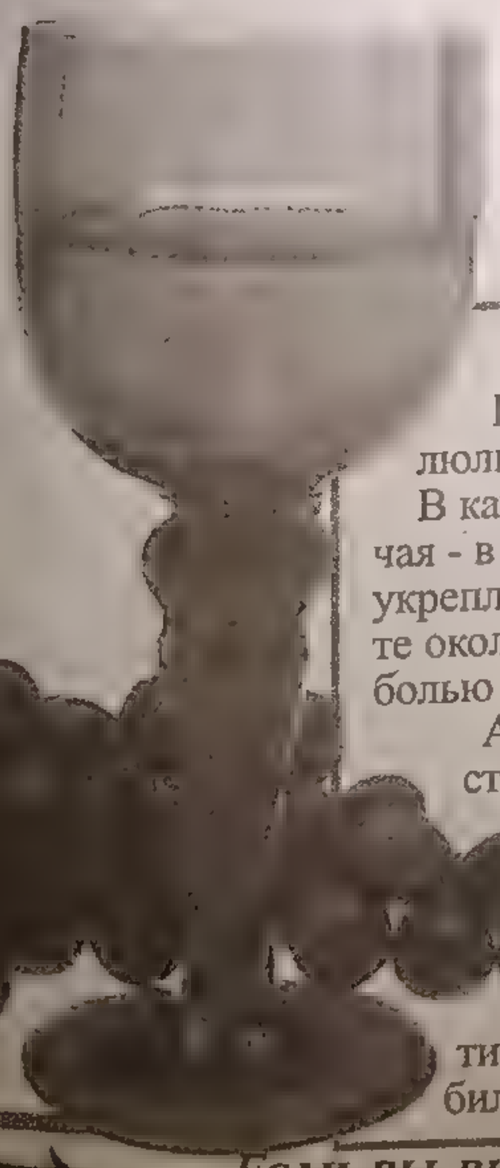
«Все хорошее в этой жизни либо аморально, либо противозаконно, либо ведет к ожирению», - сказал кто-то умный. И был прав. Но что же делать, если придерживаться основ правильного питания нет ни времени, ни желания? Отвыкать от любимых «вредностей» постепенно. Главное - сделать осознанный выбор. Давайте рассмотрим влияние некоторых блюд на Ваш организм.

КАРТОФЕЛЬ ФРИ

Ничего хуже не придумали? Мало того, что в жареной картошке Вы не найдете ничего полезного, так еще и добавите вредностей. Наивно было бы полагать, что тетя Зина из соседней закусочной заботливо заливает для каждой порции свежее масло. Пережаренное же повышает уровень холестерина в крови и награждает проблемой с сосудами. И килокалорий в таком картофеле предостаточно - аж 300 на 100 граммов.

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ

Уже теплее, но все равно до идеала, как до Америки. Лучше приготовить его на сметане, которая, в отличие от растительного масла, в канцерогены не превращается. Правда, в калорийности этому блюду не откажешь - за один прием Вам перепадает 500 ккал.



Что в порции моей?

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ФОЛЬГЕ

Идеальный вариант! Все полезности сохраняются в первозданном виде: витамин С (кстати, зимой мы его в основном и получаем из картофеля) и сложные углеводы, которые хороши тем, что медленнее всасываются, обеспечивая нас энергией. А самое приятное - в клубнях средней величины всего 160 ккал.

КОКТЕЙЛЬ «СМЕРТЬ КАНАРЕЙКИ»

Вино, водка, какая-нибудь кола. Пожалейте себя! В 200 г этой термоядерной смеси 280 ккал. Начнем с того, что водка и вино плохо сочетаются друг с другом. А уж какое «головоболие» и «послевкусие» на следующий день! Добавим сюда удар по печени, почкам, желудку, иммунитету и пораскинем мозгами, стоит ли связываться с такими «птичками».

МАРТИНИ С СОКОМ

Напиток богов и женщин с изысканным вкусом. Согласны. В конце концов, мартини - это аперитив на основе белого вина, настоянный на травах, а сок - кладезь витаминов. Правда, в таких микроскопических дозах, что Вашему организму от этого ни холодно, ни жарко. В общем, пейте, если хочется, но знайте меру!

НЕДРОЖЖЕВАЯ ПИЦЦА С САЛЯМИ И МАСЛИНАМИ

В ней есть все: и белки двух видов, и углеводы, и жиры. Но: калорийна до жути! Плюс пикантный соус, возбуждающий аппетит. Итого: 336 ккал на крошечную порцию (1/6 пиццы). Болгарский перец? Он выполняет исключительно декоративную функцию.

Полезно знать

Если у Вас где-то кольнуло, не спешите глотать пилюли, лучше съешьте что-нибудь вкусненькое.

В качестве обезболивающего подходят чашечка кофе или чая - в них содержится природный анальгетик кофеин. Для укрепления иммунитета в период выздоровления выпивайте около 200 г сухого красного вина за обедом. С головной болью поможет справиться мятный отвар.

Антимикробную функцию с успехом выполнит естественный антибиотик - лук (если Вас отпугивает резкий запах, замените его яблоками или свеклой).

Тоску-печаль прогонят мед, имбирь и бананы, а от депрессии избавит шоколад.

Секс-аппетит усилят обитатели морей: гребешки, крабы, устрицы, рапаны, а против бессонницы поможет витамин В3, который в изобилии содержится в семечках.

Если вы выпекаете две формы для торта сразу, поменяйте их местами при полуготовности, чтобы они ровно пропеклись.

Соленые огурцы с медом

3 соленых или малосольных огурца, 2 столовых ложки меда

Соленые огурцы ополоснуть кипяченой водой, чтобы [illegible] лишний рассол. Огурцы [illegible] ются ломтиками, уклад[illegible] на тарелку и поливают [illegible]. Если мед засахарился, то мо[illegible] его [illegible], а [illegible] верит себе прежние [illegible] тенцию.

Картофельные [illegible]

1 [illegible], 1 [illegible] лин, помидора [illegible] лица, 4 луковицы, [illegible] ца

[illegible] лость укроп, 3 [illegible] пустые лист[illegible] фельный фарш [illegible] жить в сотейник, сверху [illegible] слоем мелко нарезанного лу[illegible] нарезанных помидоров или [illegible] матной пасты. Тушить на [illegible] огне до готовности. При [illegible] картофельный фарш можно [illegible] нить гречневой кашей, ос[illegible] ингредиенты не меняют.

Пикантная розочка

2 помидора, 1 пучок салата или несколько листьев китайской капусты, 1 банка консервированных оливок, фаршированных лимоном, оливковое масло, лимонный сок.

Листья салата или капусты промыть, отделить от деревянистой части и нарезать, оливки нарезать поперек, колечками. Смешать салат и оливки, посолить, поперчить, заправить соком лимона и маслом по вкусу. Вымытые помидоры тонким ножом прорезать зубчиками на две половинки, очистить от семечек и заполнить смесью салата и оливок.

Православная страничка

Благоустроение семейной жизни

Первый дом супругов есть постоянная и крепкая взаимная любовь. Любя друг друга, вы охотно и легко будете исполнять ваши обязанности, так как любовь, по слову апостола Павла, есть исполнение закона и союза совершенства. Эта любовь есть источник вашего взаимного спокойствия и счастия, она облегчает все трудности и скорби, случающиеся в семейной жизни; она дары счастия возвышает, а нужду и бедность делает сносными. Чтобы любовь была тверда и нерушима, вы должны переносить ваши недостатки с терпением и снисходительностью.

При верности супружеской вы должны помнить святость вашего союза и хранить супружескую чистоту и целомудрие. Вот ваши обязанности, которые нераздельно принадлежат мужу и жене. Но есть и особенные обязанности, из которых одни преимущественно относятся к вам, мужи, а другие принадлежат вам, жены. Они также заповеданы Богом.

Муж есть глава своей жены, это преимущество усвояет ему Сам Бог, даровавший мужескому полу силы в самой его природе. Поэтому в попечении о благосостоянии семейства мужу особенно принадлежат те занятия и труды, которые требуют больших сил, физических или нравственных. Муж, как глава жены, должен благоразумно руководить ее во всех обстоятельствах жизни, требующих его помощи: с христианской кротостью замечать и исправлять ее недостатки и предусмотрительно заботиться о ее нуждах. Но при этом муж должен обращаться со своей женой всегда почтительно, с приличным уважением, а не как с рабой.

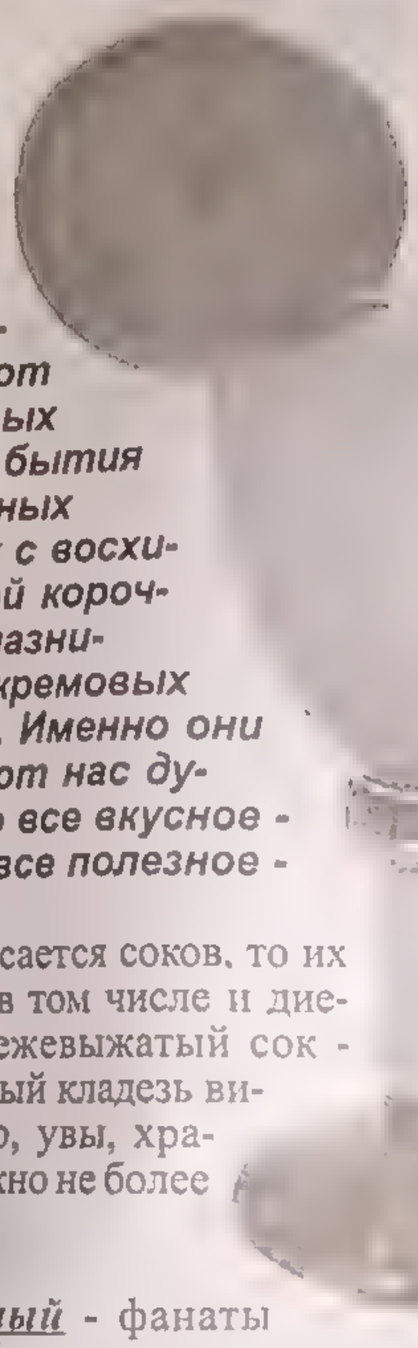
Муж, как глава семейства, преимущественно обязан заботиться о благоустройстве и благосостоянии дома. Земледелец осенью бросает семена в землю, чтобы получить жатву на будущее лето. Так поступает и отец семейства: чего хочет достигнуть в будущем, тому полагает начало в настоящем. Нерадение и беспечность должны быть чужды отцу семейства: каждому человеку закон Божий велит трудом добывать себе хлеб, а отец семейства обязан заботиться не о себе только, но и своем семействе. Есть и у вас, жены, свои обязанности. Она должна показывать на деле приличное уважение к мужу.

Жена преимущественно обязана иметь попечение о внутреннем благоустройстве дома, заботиться о порядке домашних дел. Как мать семейства, должна особенным усердием заботиться о поддержании духа благочестия и добрых нравов в недрах семейства.

Духовка должна достигнуть нужной температуры до того, как вы поставите в нее тесто. В этом поможет термометр.

Гастрономия

Время для СОКА



Большая часть человечества, которую принято причислять к здоровой «норме», относится к диетологам с недружелюбной подозрительностью. Причина на то имеется. Они, то есть диетологи, последовательно, с равнодушием мизантропов лишают нас простых радостей бытия вроде свиных отбивных с восхитительной корочкой и соблазнительных кремовых пирожных. Именно они заставляют нас думать, что все вкусное - вредно, а все полезное - невкусно.

Но что касается соков, то их любят все, в том числе и диетологи. Свежевыжатый сок - это идеальный кладезь витаминов, но, увы, хранить его можно не более 10 дней.

Итак:

- морковный - фанаты здорового образа жизни почитают морковный сок едва ли не эликсиром молодости. Некая доля истины в том есть. Никакой другой сок не содержит так много каротина. А кроме того, в нем имеются нужные организму соли кальция, фосфора и железа. Он улучшает аппетит и пищеварение, укрепляет зубы, а также нервную систему, увеличивает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям и, пожалуй, не имеет себе равных в повышении тонуса. Но пить его нужно в небольших количествах и желательно посоветовавшись с врачом. Были случаи, когда ретивые поклонники морковной терапии желтели личиком, так и не успев приобрести здоровый румянец. На языке медиков это называется «обратимая пигментация кожи вследствие передозировки каротина».

- абрикосовый - этот сок очень богат калием, который, как известно, укрепляет сердечную мышцу и препятствует задержке излишней жидкости в тканях. Как раз поэтому абрикосовый сок полезно пить при сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся отеками. А вот диабетикам и толстушкам абрикосовый сок следует употреблять очень осторожно, потому что в нем содержится изрядное количество сахара.

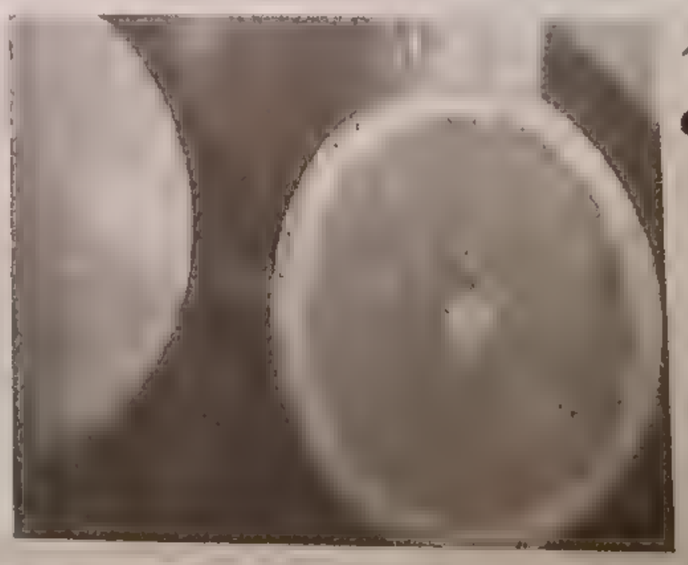
- апельсиновый - апельсиновый сок хорош в любую погоду, но простудной зимой он просто незаменим благодаря высокому содержанию витамина С и гликозидов. Этот сок здорово повышает тонус, снимает усталость и укрепляет кровеносные сосуды. Поэтому доктора советуют его пить при атеросклерозе и гипертонии. Однако при язве желудка или гастрите с повышенной кислотностью от него лучше отказаться. Он низкокалорийный, а значит, годится на то, чтобы скрасить тяжкие периоды воздержания в жизни особ, борющихся с собственным весом.

- ананасовый - содержит уникальное природное вещество - бромелайн, которое является превосходным сжигателем жира и омолаживает организм. Этот сок рекомендуется и как лечебное средство при заболеваниях почек и ангинах.

- томатный - в томатном соке много аскорбинки, железа и каротина. При этом сей продукт удачно сочетает питательность с низкокалорийностью. Клетчатки в томатном соке почти нет, поэтому страдающие заболеваниями органов пищеварения могут смело включать его в рацион. А еще томатный сок по причине наличия в нем ликопена повышает потенцию. Так что и другу сердца не забудьте за ужином налить стаканчик.

- яблочный - яблочный сок обладает почти всеми качествами уже перечисленных нами соков. Он низкокалориен, содержит много железа, а стало быть, полезен при малокровии. Кроме того, он обладает чудодейственным свойством выводить почечные камни. Пектиновые вещества, которыми богаты яблоки, действуют как адсорбенты и очищают зашлакованный организм. Яблоки и яблочный сок необыкновенно полезны тем, у кого проблемы с легкими, частые бронхиты, а также заядлым курильщикам. Полтора стакана яблочного сока в день улучшает работу органов дыхания.

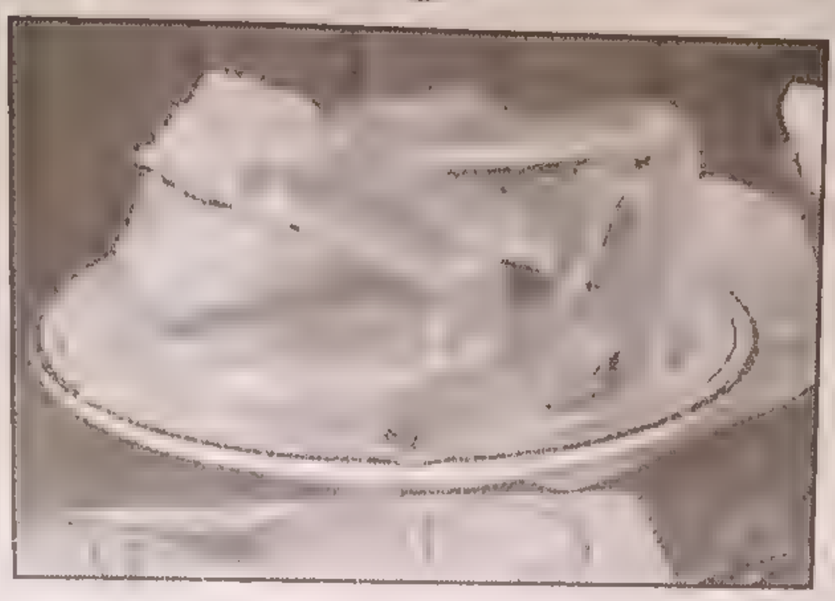
- виноградный - оказывает благотворное влияние на работу сердца, предотвращая образование тромбов. Недавние исследования показали, что виноградный сок является даже более эффективным средством профилактики сердечных приступов, чем широко распространенный аспирин.

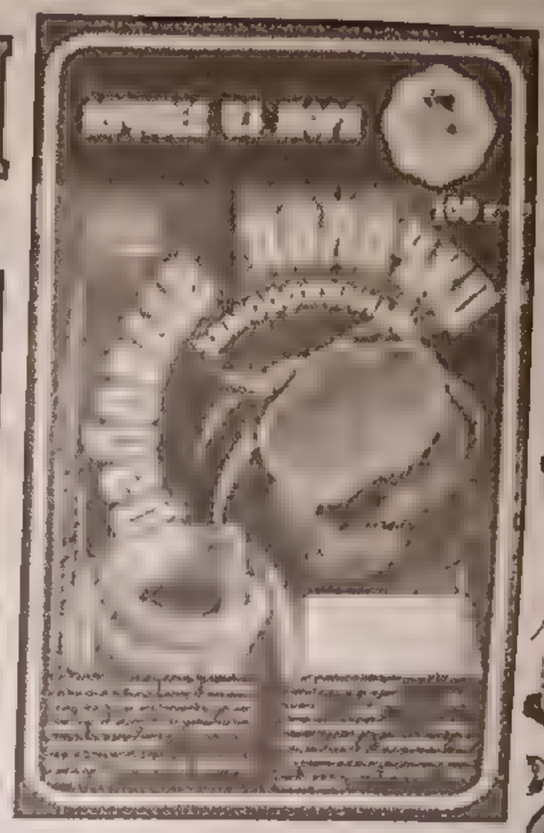


Чтобы в муке и рисе не заводились черви и долгоносики, нужно положить в них дольку неповрежденного чеснока.

Правильное питание

Псевдопродукты





Деньги делают на всём. Что же касается продуктов питания, уже давно стабильный доход приносит производство псевдопродуктов. Пожалуй, самое видное место среди них занимают крабовые палочки, крабовое мясо, клешни и спинки этих животных, спинки лобстеров и прочие морские «деликатесы».

Можно сказать, что сегодня непременным атрибутом фаст-фуда являются «крабовые» палочки. Сегодня их можно без проблем купить в любом продовольственном магазине, на рынках. Одних завораживает, очевидно, красивое название, других - вкус, третьих - цена. Но что же на самом деле представляют собой крабовые палочки? Содержат ли они мясо крабов?

КАК МИНТАЙ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В КРАБА

Как ни прискорбно, но крабов в крабовых палочках нет и в помине. В их составе - рыбный фарш (сурими), а также яичный белок, крахмал, ароматизаторы, красители. В основе рыбного фарша треска или минтай, т.е. виды дешевых рыб.

Теперь зададимся вопросом, что есть полезного для нашего организма в крабовых палочках? Но ведь они созданы на основе натурального белка с добавлением натуральных же ароматизаторов. К тому же они калорийны, как и любой белковый продукт. Но вот что касается биологически активных веществ и витаминов - то все они вымываются из продукта на самом первом этапе обработки рыбы.

Присмотритесь внимательно к тому, чем вы питаетесь. И вы откроете, что ваши любимые чипсы с сыром содержат только добавки, имитирующие вкус этого полезного продукта, а в оладьях с беконом нет даже следов мяса. Читайте информацию на упаковках, и вы откроете для себя массу интересного.

ЧТО НАПИСАНО ПЕРОМ...

Главная цель ГОСТа - защитить потребителя, предоставив ему полную, достоверную и однозначно понимаемую информацию о продукте. Интересно, что псевдокрабовым палочкам ГОСТ уделил особое внимание, упомянув их в качестве классического примера, с помощью которого надувают потребителя. Осмотрев в продаже множество продуктов из сурими (рыбьего фарша), нам не встретилось ни одного, который бы в соответствии с российским ГОСТом честно называл себя аналогом крабовых палочек. При этом все псевдокрабовые продукты благополучно прошли сертификацию.

БЕЗОПАСНАЯ ПОКУПКА

Однако, даже зная правду о происхождении крабовых палочек, многие покупатели от них не откажутся. Во-первых, они вкусны (можно употреблять в пищу без дополнительной обработки и в различных салатах), во-вторых, сравнительно недороги. А раз так, обратите внимание на несколько советов, которыми нельзя пренебречь при выборе и хранении крабовых палочек.

При покупке обращайте внимание не только на срок хранения продукта, но и на саму упаковку - она должна быть герметичной, неповрежденной. Еще у прилавка оцените внешний вид палочек - если они сморщенные, откажитесь от покупки. Скорее всего, их неправильно хранили и они уже потеряли часть влаги, высохли.

Крабовые палочки не рекомендуется замораживать вторично. В торговле они должны храниться при температуре -18 градусов С. Поэтому, покупая этот продукт с машин или в коммерческих киосках, знайте, что эти продавцы данное условие не выдерживают. А раз так, вы рискуете. Лучше всего приобретать крабовые палочки в магазинах.

По материалам www.potrebitel.org.ua

Нужно использовать слегка смягченное, а не полностью растопленное сливочное масло, чтобы его легче взбить.

Детская страничка

Детский вес

Из всех заболеваний, возникающих в результате нарушения питания, второе место после аллергии занимает ожирение. Специальными исследованиями установлено, что у детей с избыточным весом энергетическая ценность рациона в среднем на 50% превышает возрастные потребности; часто родители допускают односторонний перекорм углеводистыми и жировыми продуктами.

ПРИКОРМ

Детям, склонным к ожирению, родившимся с большой массой тела или имеющим большие прибавки веса, прикорм можно назначать несколько раньше - с 4 месяцев. В качестве первого прикорма обязательно дают овощное пюре с широким ассортиментом овощей и некоторым ограничением картофеля.

При введении второго и третьего прикорма кашу (преимущественно гречневую или овсяную) дают не более 1 раза в день. Готовят кашу без сахара или с минимальным его количеством. Очень полезно добавлять в кашу яблоки, тыкву, морковь, сухофрукты и пр.

ПРОФИЛАКТИКА

При медленном и спокойном кормлении у ребенка вовремя возникает чувство насыщения, при поспешном кормлении он может съедать больше положенной нормы.

Профилактика ожирения включает также соблюдение правильного режима дня, систематические занятия физкультурой, обязательное проведение утренней гигиенической гимнастики, прогулок с активными подвижными играми.

В связи с тем что у детей, страдающих ожирением, часто отмечается задержка жидкости в организме, пищу следует немного недосаливать. Кроме того, необходимо ограничить потребление жидкости. Желательно также уменьшить объем первого блюда до 100-200 мл, сладкого - до 50-100 мл (в зависимости от возраста).

Большое значение имеет соблюдение режима питания. Последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2-3 ч до сна.

МЕНЮ

Ограничение количества жира в рационе в зависимости от степени избыточного веса ребенка находится в пределах 15-30%. Прежде всего необходимо исключить тугоплавкие и гидрогенизированные жиры (говяжий, бараний, свиной, маргарин). Эти виды жиров обладают способностью активно накапливаться в организме. Количество сливочного масла при невысокой степени ожирения может быть в пределах возрастной нормы, при значительном ожирении - также ограничивается. Предпочтение следует отдавать менее жирным сортам масла - бутербродному, крестьянскому, диетическому. Растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое) следует давать в достаточном количестве - до 10-12 г детям дошкольного возраста, до 15-20 г школьникам. Используют его преимущественно в натуральном виде - для заправки салатов, винегретов, добавляют в блюда, приготовленные без жира.

Наибольшего внимания требует правильный подбор углеводов. Общее количество углеводов в суточном рационе ребенка уменьшают по сравнению с нормой на 25-50%, что так же, как и снижение количества жиров, зависит от степени избыточности веса.

Уменьшение количества углеводов возможно за счет значительного ограничения употребления сахара, сладостей, кондитерских изделий, а также круп, макаронных изделий, хлеба, в первую очередь пшеничного.

В качестве третьих блюд детям не следует давать кисели, компоты и другие продукты, содержащие сахар и глюкозу, которые легко усваиваются организмом (особенно консервированные компоты, фруктовые пюре и соки, отличающиеся большим содержанием сахара).

Можно приготовить натуральные кисло-сладкие соки, свежие и сушеные (размоченные) фрукты и ягоды без сахара, свежие овощи и овощные соки. Количество картофеля, содержащего много крахмала, следует ограничивать до 1/3- 1/2 рекомендуемой нормы, заменяя его другими овощами.

Для снижения аппетита и притупления чувства голода из рациона детей, страдающих ожирением, исключают различные вкусовые приправы, пряности, экстрактивные вещества, острые, копченые и соленые закуски.

Белый сахар в рецептах выпечки нельзя заменять коричневым или тростниковым, результат может быть непредсказуемым.

Советы хозяйкам

Фэн-шуй кухни

Кухня - одно из самых важных помещений в доме или квартире. Оформление, обстановка и расположение этой комнаты должны быть тщательно продуманы, соответствовать основным принципам фэн-шуй.

СВОБОДА ЦИ

Уют и удобство кухни важны, прежде всего, для повара, также оказывают непосредственное влияние на качество приготовляемой им пищи, превращая то или иное блюдо в источник здоровья и благополучия. Еда, приготовленная в помещении, в котором снижена циркуляция благотворной энергии ци, не только не окажет на организм благотворного воздействия, но и может стать причиной болезней членов семьи, ряда иных неудач и несчастий.

Для того чтобы обеспечить постоянный приток и свободную циркуляцию благотворного ци, кухня должна быть просторной. Повару не должно быть в ней тесно, душно, это может отразиться на качестве пищи. Места должно хватать для мебели и всего необходимого оборудования, свободного передвижения по помещению, свободного доступа ко всем продуктам, посуде.

В нишах можно разместить массу нужных вещей. Здесь прекрасно будут себя чувствовать комнатные растения, здесь целесообразно поставить аквариум или подвесить клетку с птицами. Китайцы чтят традиции предков, поэтому почти в каждой кухне можно увидеть статуэтку, куклу или графическое изображение кухонного бога по имени Цао Вань рядом с красавцем-конем. Цао Вань считают изобретателем огня, поэтому символическую фигуру этого божества держат поближе к огню, к очагу, к плите. Интересно, что этот бог не призван помочь повару в приготовлении пищи, в его обязанности не входит оценка кулинарных способностей хозяев дома. Цао Вань пристально следит за нравственным поведением проживающих в доме людей с тем, чтобы в канун Нового года отправиться на небеса с обстоятельным и правдивым докладом.

Китайцы в это время намазывают губы бога медом, а его изображение на бумаге (или иероглиф, обозначающий имя бога) сжигают, тем самым, пытаясь ускорить путешествие бога-всадника на небеса и задобрить его, сделать речь доклада льстивой, сладкой.

СОЛНЕЧНЫЙ ИНТЕРЬЕР

Современные технологии и строительные материалы помогут создать стильный интерьер, не нарушая при этом древних традиций и правил фэн-шуй. Так, скажем, перегородку для кухни-столовой можно сделать из стеклоблоков (любого цвета и геометрической формы), придав ей округлую (чтобы не привлекать ша), волнообразную форму. Сквозь стеклоблоки дневной свет будет свободно проникать.

Деления на зоны посредством потолочных балок, разноуровневых полов, подиумов, ступеней необходимо избегать, это создаст ша. Кухня должна находиться на одном уровне со столовой, в идеале - со всеми остальными комнатами дома (квартиры).

Кухня должна быть хорошо освещена. В светлое время суток освещение должно быть естественным, достаточным, следовательно, в кухне обязательно должно быть окно: большое, с чисто вымытыми стеклами, не затененное растущими снаружи деревьями и кустарниками. Важно и местоположение окна, солнышко должно «заглядывать» в храм кулинарного искусства.

Осветительные приборы располагаются в кухне таким образом, чтобы обеспечивалось хорошее освещение всей кухни.

Нельзя использовать вместо сахара мед, если этого не сказано в рецепте - результат будет другой.

Кулинарный гороскоп

Осознанность в отношениях позволит приблизиться почти к полному взаимопониманию с любимым человеком. Только не переусердствуйте с советами, как ему лучше поступить в сложившейся ситуации, особенно это касается четверга. Постарайтесь не быть излишне эмоциональным, это может истощить вашу нервную систему. Выходные настоятельно рекомендуется провести подальше от города.

Атмосфера этой недели благоприятствует служебным романам. Они могут даже оказаться значительно более серьезными, чем легкий флирт. Перспективы развития у такого рода отношений есть, и недурные. В начале недели можно побаловать себя кулинарными изысками. Водные процедуры снимут эмоциональный накал и позволят обрести душевный покой.

Любовь дарует вам крылья и другое видение мира. Это позволит вам выглядеть неотразимо и привлекательно. Вы просто купаетесь в лучах любви. Семейные отношения изменятся к лучшему. Вы бываете излишне впечатлительны, бережнее относитесь к себе, пощадите свою нервную систему. Желательны профилактические процедуры, связанные с кишечником и желудочно-кишечным трактом.

Если в ваших отношениях с любимым человеком назревает разрыв или появилось отчуждение, просто будьте честны с самим собой и попробуйте представить свою жизнь без этого человека. Сейчас очень легко разрушить отношения, но потом их будет очень трудно восстановить. Потерпите немного и примите решение на трезвую голову. Уделите себе больше времени.

Если вначале недели близкие люди будут способствовать выплеску ваших эмоций, постарайтесь не обрушить на них лавину праведного гнева. Поделитесь своими переживаниями с близким человеком, его поддержка будет нелишней. В четверг не стоит ссориться с любимым, размолвка может затянуться. На этой неделе может быть снижен иммунитет.

Появятся новые физические и душевные силы, позволяющие вам справиться с достаточно напряженной ситуацией в отношениях с любимым человеком. В пятницу позвольте себе маленький отдых в одиночестве, который даст возможность успокоиться вашим эмоциям и принять нужное решение. Постарайтесь не взваливать на себя непосильную ношу.

Возможна встреча с первой любовью, это может всколыхнуть и пробудить ваши чувства. Вы покоряете окружающих своей красноречивостью и обаянием. Близкие будут относиться к вам с заботой и чуткостью, что очень порадует вас. Желательны процедуры, связанные с профилактикой заболеваний печени. Благоприятный период для начала занятий спортом.

У вас будет мало времени для того, чтобы уделить достаточно внимания близкому человеку. Постарайтесь не проявлять беспочвенную ревность - это в вас заговорил эгоизм. Семейные проблемы доставят много хлопот, но они увенчаются положительным результатом. Заботясь о других, не забудьте позаботиться и о себе. Можно побаловать себя кулинарными изысками, которые поднимут ваше настроение.

Во взаимоотношениях с любимым человеком почти полное взаимопонимание. Оставьте свои сомнения во вчерашнем дне, они мешают вашему счастью. Новые знакомства могут принести приятные впечатления и изменения в вашей жизни в лучшую сторону. Старайтесь считаться с интересами детей. Постарайтесь, чтобы ваш жизненный ритм был лишен излишней нервозности. Остерегайтесь перепадов высот.

Не стесняйтесь проявлять свои чувства. Чем искреннее и открытее вы будете на этой неделе, тем проще и приятнее вам будет добиваться своего. От вашего внутреннего состояния будут зависеть события, которые могут с вами произойти. Любимый человек порадует своими творческими идеями.

Неопределенность и запутанность в отношениях может вызвать у вас недоумение - что это, любовь или дружба? Постарайтесь разобраться в своих чувствах и принять верное решение. В пятницу не стоит сжигать все мосты, их потом будет трудно восстанавливать. Важный компонент для вашего хорошего жизненного тонуса, это доброкачественная пища. О еде наспех постарайтесь забыть, пощадите свой желудок.

Бурные чувства и неосторожность могут вызвать слухи и сплетни. Это может привести к осложнениям и к разрыву в ваших отношениях. Проявляйте осторожность в выражении своих чувств. Могут наладиться отношения с родственниками. Не переутомляйтесь, нежелательно много говорить и стоять на сквозняке. Посвятите себе больше времени.

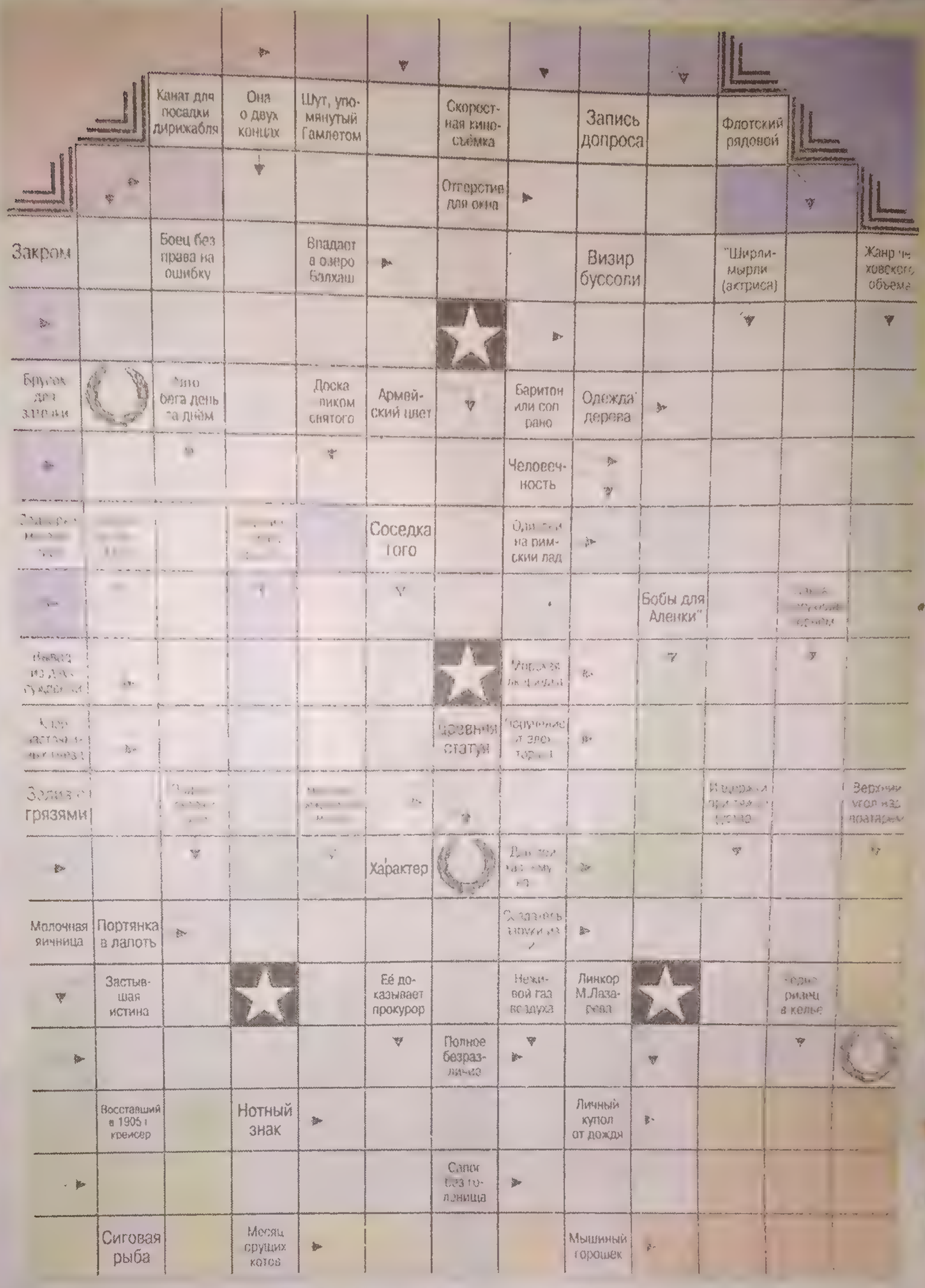
Электронные письма можете направлять по адресу: moja-kuhnya@bk.ru

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, комн. 904
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5.
Подписной индекс: 15955
Тел.: (8342) 24-27-49, 24-81-90

E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ФГУП ИПК «Ульяновский дом печати», г.Ульяновск, ул.Гончарова, 14.

Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Заказ 1824 **Тираж** 22500
Дата выпуска номера 12.07.2011 г. *Цена свободная*
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-15859
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс". **Тел.:** (8-834) 24-45-46

В газете использованы материалы поисковых систем Интернета.



Сканворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»

ЧТО ДЕЛАТЬ С МАЛИНОЙ? С.9

МОЯ КУХНЯ

№28(120)

Дачные сладости
с. 16

Посуда с покрытием
с. 23

Они упростили жизнь мам
с. 30

Гороскоп, сканворд, анекдоты

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

Группа «Корни»: «Мясо, тушенное с красной смородиной»

Читайте в номере:

ЗАКУСКИ

Слоеные кабачки с.8
Салат "Сичилиана" с.8
Лососевые кружочки с.8
Баклажаны с орехами с.8
Салат по-латышски с.12
Корейский салат из капусты с.12
Салат "Киевский" с.14
Тигровая говядина с.15
Огуречные лодочки с.15
Сырные шарики с.18
Тосты с сосисками с.19
Рецепт из чипсов с.22
Тосты с мясом с.22

НА ПЕРВОЕ

Довга..... с.4
Борщ вегетарианский с.5
Борщ по-огородничьи с.5
Борщ со свекольной ботвой с.5
Суп с цыпленком с.10
Солянка с.10
Суп из куриных потрохов с.12
Суп из гуся с.14
Суп из телятины с томатом с.18
Рагу по-персидски с.19
Суп-пюре грибной с.19

НА ВТОРОЕ

Рыбка с рисом в горшочке с.4
Свинина с молоком с.4
Кебаб с.6
Язык заливной с.6
Окорочка по-французски с.6
Говядина по-английски с.10
Солонина с.10
Мясо с черносливом по-гречески с.11
Блюдо из телятины с.14
Мясо, тушенное с овощами с.19

НА СЛАДКОЕ (ВЫПЕЧКА)

Мармелад малиновый с.9
Малина замороженная с.9
Малина сушеная с.9
Сироп малиновый с.9
Мед вишневый с.12
Торт "Чебурашка" с.14
Торт "Ореховый" с.15
Желе из малины и сметаны с.16
Малина с творогом с.16
Малина с молоком с.16
Малина с творожным кремом с.16
Малина в молочном креме с.16
Крем карамельный с малиной с.16
Суфле из малины с.19
Малиновая выпечка с.20
Глазурь для медовых пряников...с.22
Пирожки с грибами с.22
Мороженое в апельсиновой цедре с.22

Сырная мода

Во многих странах, в первую очередь североевропейских и в том числе в России, сыры едят на завтрак. Однако законодатели сырной моды предпочитают подавать их в самом конце трапезы, вместо или после десерта. В таком случае предлагается так называемая "сырная тарелка" - несколько больших кусков сыра разных сортов (обычно - от трех до шести), выложенных по принципу "от нежного к острому" . Дегустация - а по-иному подобное священнодействие и не назовешь - также идет по восходящей. То есть начинается с самого нежного сыра и заканчивается самым пикантным. Второй принцип, от мягкого к твердому - с учетом пикантности. Сыр, предлагаемый на сырной тарелке, не нарезается! Все гости получают специальные сырные ножи с раздвоенным кончиком типа вилки и сами отрезают себе кусочки в виде треугольника, чтобы захватить и корочку (у мягких сыров ее едят), и мякоть. Иногда, когда вкус сыров на тарелке уж очень контрастный, острые и мягкие сыры кладут отдельно, чтобы не смешивать их аромат. Особенно стоит отделять сыры голубые, козьи и - с ароматическими травами.

Пир на теле красавицы

Сразу после презентации на одном банкете в Китае вип-блюд под названием "Пир на теле красавицы", которое представляет собой ассорти из суши, сервированное на обнаженном женском теле, было запрещено, причем, никто из клиентов даже не успел его заказать. Цена вип-блюда составляла 1000 юань с человека (около 120 американских долларов), что равноценно двухмесячной зарплате среднестатистического гражданина Китая.

Жители города выразили бурное негодование относительно нового предложения ресторана, заявив, что оно оскорбляет женское достоинство. Правда, по словам очевидцев, большинство из присутствовавших на банкете представителей мужского пола отнеслись к необычному блюду с явным любопытством. Примечательно, что официально блюдо было запрещено на основании того, что у девушек, которые выступали в качестве тарелок, не было необходимых для сотрудников ресторана медицинских справок.

Всякая всячина

В соревнованиях побеждают тощие

Традиционные конкурсы по скоростному поеданию гамбургеров давно поставили точку в споре о том, кто может поглотить больше - профессиональные "толстяки" или голодные люди обычного телосложения.

В последнее время в подобных конкурсах побеждает вполне стройный японец Такеру Кобаяси. Его вес - 62 кг. В 2001 году на конкурсе в Нью-Йорке Кобаяси съел за 12 минут 50,5 хот-догов, не оставив конкурентам ни малейшего шанса на успех. Этот рекорд зафиксирован в Книге рекордов Гиннеса. Его главный конкурент - 186-килограммовый американец Эрик Букер сумел впихнуть в себя за 12 минут лишь 26 булочек с сосисками.

Большинство соперников Кобаяси весят в два раза больше, чем чемпион. Однако в этом году его главной конкуренткой, как ожидается, станет еще более миниатюрная Соня Томас - "Черная вдова" из Висконсина, которая весит менее 50 кг. В прошлом году она установила 9 мировых рекордов по поеданию. Ее самое знаменитое достижение - поглощение 65 крутых яиц за 6 минут и 40 секунд. Она утверждает, что могла бы удвоить предыдущий рекорд (39 яиц), если бы у шокированных организаторов не кончились яйца.

"Размер не имеет значения. Соревнование - вот что важно. А я очень хочу быть чемпионкой по хот-догам", - говорит она.

Кстати, примет участие в соревнованиях и украинец Олег Жорницкий, нынешний чемпион мира по поглощению майонеза и пельменей - он умял 200 штук за 6 минут.

Ричард Шэа, президент Международной федерации спортивного поедания (эта организация проводит соревнование) полагает, что "классные пожиратели могут быть любых размеров. Однако, чтобы быть чемпионом в этой дисциплине, вам нужна выносливость. В этом плане излишний вес - плохой помощник".

Медики отмечают и другой аспект. Потреблять такое ненормальное количество еды соревнующимся помогают тренировки в растяжении желудка - именно его эластичность является главным фактором. Чаще всего желудок растягивают, выпивая огромное количество воды за короткое время. И в этом случае у стройных может быть преимущество. Жир на пузе толстого человека может ограничивать возможности по растяжению желудка, подобно ремню, а у тощих такой проблемы нет.

Желудок натренированного стройного человека растягивается до фантастических размеров. Например, до того, как установить мировой рекорд, Такеру Кобаяси весил 51 кг. Съев 50,5 хот-догов, он сразу же поправился на 7 кг.

Главный "пожиратель" среди американцев - 200-килограммовый Эд Джарвис - отвергает эти предположения. По его словам, вес ничуть не мешает. "Я выпиваю полтора галлона воды (6 литров) менее чем за две минуты. При этом целая минута уходит на последние две чашки. В этот момент ты начинаешь потеть".

"Черная вдова" Томас воде предпочитает диетическую содовую. Замеров на время она не проводит и говорит, что просто пьет во время рабочего дня. Работает она в закусочной Burger King. "Пью стакан за стаканом, стакан за стаканом, каждый день чуть больше."

Всему миру грозит дефицит шоколада

Стоимость шоколада в мире в ближайшее время может резко возрасти, заявляют британские ученые. Кондитерская промышленность начнет испытывать нехватку сырья для производства шоколада, если грибковая инфекция, поразившая плантации какао-бобов в Южной Америке, распространится в Африке. К такому выводу пришел ученый микробиолог Гаррет Гриффит из Университета Уэльса.

В своей статье, опубликованной в британском научном журнале Biologist, доктор Гриффит указывает, что рост международной торговли и увеличившийся поток туристов могут привести к тому, что грибковая инфекция также распространится в Африке, где выращивается большинство какао-бобов для мирового рынка.

Основная часть урожая какао-бобов производится в пределах 10 градусов к северу и югу от экватора - на территории, ограниченной тропиками Рака и Козерога. В настоящее время плантации какао занимают площади около 6,879 миллионов гектар, с которых собирают урожай около 3 миллионов тонн ежегодно.

Около 69 процентов всего объема производства какао-бобов приходится на страны Африки. На долю Южной Америки приходится около 13 процентов производства какао. Около 15 процентов всех какао-бобов выращивается в Азии.

В Европе крупнейшим потребителем шоколадных изделий является Великобритания. Ежегодный объем британского рынка шоколада оценивается в 3,5 миллиарда фунтов стерлингов (6,3 миллиарда долларов.

Сосуды с узким горлом хорошо отмываются толченой яичной скорлупой.

Рыбка с рисом в горшочке

Очень простой рецепт. За вас все сделает горшочек.

Наталья Кубанцева, г. Волгоград

Рыбу очистить от костей, сложить в горшочек. Выложить туда же отваренный, но не доведенный до готовности рис, добавить тертый мускатный орех. Залить небольшим количеством бульона из кубика (кубик лучше брать беконный), добавить майонез и отправить в духовку минут на 15-20

Рыба 300 г, рис 1 стакан, мускатный орех 1/4 ч.л., кубик бульонный 1 шт.

Рецепты читателей

Курица, тушенная с корейской морковью

Если хотите экзотическое блюдо, попробуйте эту курицу. Курица по-корейски - это необычно и вкусно.

Светлана Цыпина, г. Пенза

Филе курицы нарезать полосками и обжарить на сливочном масле. Покуда идет жарка, возьмите морковки, маринованной корейским способом, положите в казанчик и потушите вместе с соевым соусом и одной столовой ложкой растительного масла. Когда морковь размягчится, соединить в том же сотейнике с поджаренной курицей и потушить еще минут десять. Можно добавить разнообразных пряностей (базилик, райхон, душистый перец).

Курица (филе) 500 г, морковка корейская 200 г, масло растительное 1 ст.л., соевый соус, пряности.

Довга

Довга - это жидкое блюдо, приготовленное из кислого молока. Этот вариант - без мяса.

Любовь Воронина, г. Рязань

Рис промыть и смешать с сырым яйцом и мукой. В кастрюлю налить кефир, воду и добавить вышеописанную смесь риса, муки и яйца. Варить на медленном огне до готовности риса. Зелень (мята - обязательно, кинза, укроп и петрушка - по вкусу) и соль добавить за 10 минут до готовности. Употреблять можно и в горячем, и в холодном виде.

Кефир 0,5 литра, яйцо 1 шт., мука 1 ст.л., рис 0,5 стакана, вода 1 стакан, зелень.

Свинина с молоком

Если вы увлекаетесь кулинарными экспериментами и специями, то рекомандую попробовать этот шедевр.

Ольга Солкина, г. Москва

В кастрюле с толстыми стенками разогреть сливочное масло, положить мясо, обжарить его со всех сторон до золотистого оттенка, посолить, поперчить, добавить веточку розмарина, сбрызнуть вином, когда оно почти полностью испарится, залить теплым молоком. На очень маленьком огне тушить около часа. Вынуть из кастрюли мясо и розмарин. Мясо нарезать ломтиками и разложить на блюде. Увеличить огонь, дать образовавшемуся соусу загустеть, полить им мясо.

Свиная спинка 1 кг, сливочное масло 100 г, розмарин 1 веточка, молоко 1 литр, красное сухое вино 1/2 стакана, соль, черный молотый перец.

*Свое мнение о газете вы можете высказать в любое удобное для вас время по **речевому почтовому ящику**, номер которого **38-72-31** (для иногородних - код г. Саранска 834-2).*

На первое

ОВОШНЫЕ БОРЩИ

БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

Вода - 1,5 л, лук репчатый - 1 шт., морковь - 1 шт., свекла - 1 шт., картофель - 2 шт., томат-паста - 1 ст. ложка, соль - 1 г, сахар - 0,5 г, сметана - 10 г, зелень разная - 5 г.

В кипящую воду положить очищенную целую свеклу, варить почти до готовности. Мелко нарезанные репчатый лук и морковь протушить в сливочном масле. Свеклу вынуть, а в свекольный отвар положить нарезанный кубиками картофель.

Через 10 минут добавить капусту, когда капуста сварится до готовности, положить лук и морковь. Отваренную свеклу натереть на крупной терке и положить в кастрюлю. Как только все закипит, добавить томатную пасту, соль, сахар по вкусу.

БОРЩ ПО-ОГОРОДНИЧЬИ

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

Свекла - 80 г, капуста свежая - 60 г, картофель - 50 г, морковь - 20 г, лук репчатый - 20 г, корень сельдерея - 5 г, корень петрушки - 10 г, сладкий зеленый перец - 15 г, помидоры - 40 г, мука - 5 г, хлеб черный - 20 г, масло растительное - 10 г, уксус 3%-ный - 5 г, сметана - 20 г или кислое молоко - 30 г, соль, тмин, перец черный горошком, лавровый лист, зелень петрушки, сельдерея.

Свежую белокочанную капусту крупно нарезать и залить кипятком, подсоленным и подкисленным уксусом. Через 2-3 минуты капусту отцедить, залить подсоленной водой, варить на среднем огне до полуготовности, добавить мелко нарезанный картофель и варить до готовности. В растительном масле обжарить мелко нарезанный лук, прибавить остальные мелко нарезанные овощи, потушить несколько минут, посыпать мукой, накрошить ломтики хлеба, залить водой и варить на слабом огне.

Соединить капусту и картофель с тушеными овощами, прибавить тмин, черный перец и лавровый лист. При необходимости долить кипятком, довести до кипения и снять с огня. Борщ заправить сметаной или кислым молоком и посыпать мелко нарезанной зеленью.

ВТОРОЙ СПОСОБ

Свекла - 80 г, капуста - 50 г, картофель - 50 г, корень петрушки - 10 г, корень сельдерея - 5 г, грибы маринованные - 20 г, масло растительное - 20 г, мука - 5 г, квас хлебный - 50 г, соль, перец черный, тмин, зелень укропа, петрушки.

Нашинкованную капусту и картофель, нарезанный кубиками, залить подсоленной водой, довести до кипения и варить на слабом огне.

Очищенные коренья натереть на терке и припустить до мягкости в растительном масле, затем прибавить к капусте и картофелю вместе с грибами и небольшим количеством воды.

Очищенную и нарезанную кубиками свеклу выдержать 2 часа в хлебном квасе, а затем отварить до мягкости, прибавить тмин. Соединить сваренные овощи и свеклу, довести до кипения, затем огонь уменьшить и продолжать варить на слабом огне. Прибавить пассеровку из муки на растительном масле, через 10 минут снять с огня и заправить черным перцем, зеленью петрушки и укропа.

БОРЩ СО СВЕКОЛЬНОЙ БОТВОЙ (ЛЕТНИЙ)

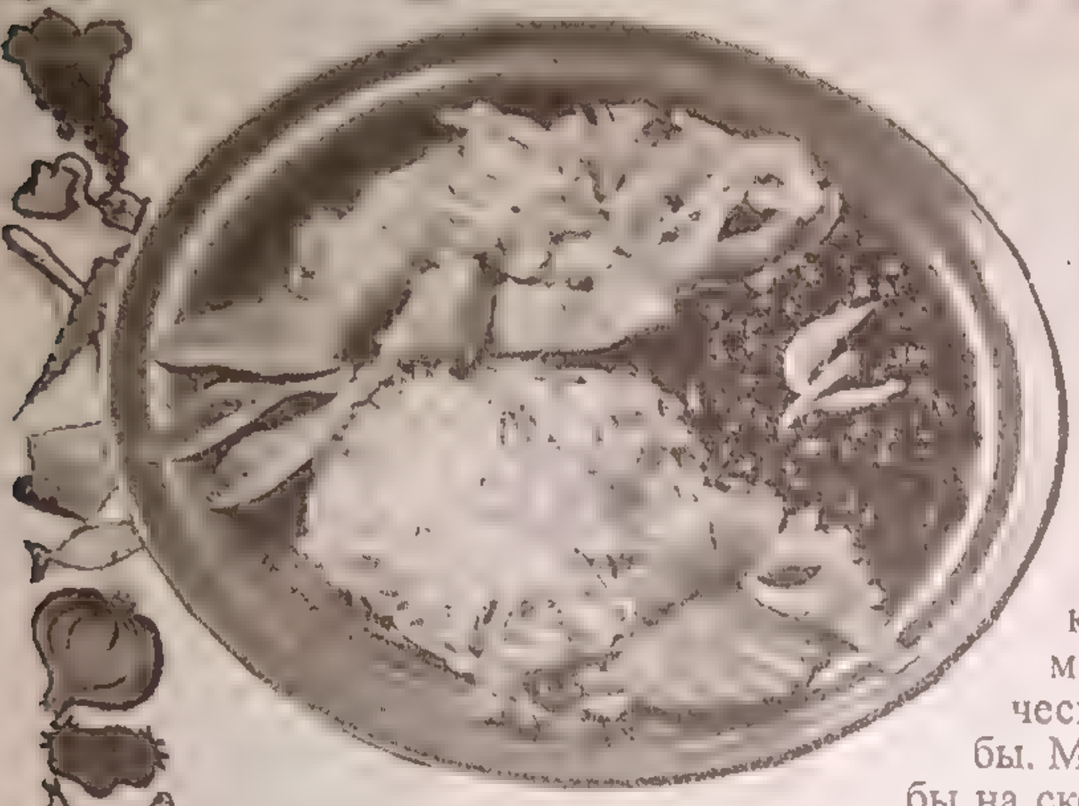
Свекла с ботвой - 100 г, картофель - 80 г, морковь - 20 г, петрушка - 10 г, лук-порей или лук репчатый - 20 г, кабачки - 50 г, помидоры - 40 или томат-пюре - 15 г, маргарин столовый - 10 г, уксус 3%-ный - 3 г, сметана - 10 г, лавровый лист, перец, зелень.

Подготовленные коренья и лук нарезать ломтиками, черешки свеклы - кусочками размером 2-3 см и все вместе спассеровать с жиром. Промытые листья свекольной ботвы разрезать на части. Кабачки и картофель очистить от кожицы и нарезать ломтиками. В кипящую воду, овощной отвар или мясной бульон положить пассерованные овощи, довести до кипения, добавить листья свекольной ботвы, картофель и варить 15-20 минут. За 8-10 минут до окончания варки положить нарезанные кабачки, помидоры, соль и специи (лавровый лист, перец). Заправить борщ уксусом. Подавать борщ со сметаной и зеленью.

Чтобы удалить потемнение эмалированной емкости, залейте ее горячей водой, добавив соды (чайная ложка на стакан).

На второе

ВКУСНЕЙШИЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА



КЕБАБ

Для фарша: мясо (баранина, телятина) - 800 г, курдючное сало - около 30 г, лук репчатый - 1-2 небольших луковицы, черный перец, соль, зелень (кинза, петрушка, мята) - по вкусу, для украшения: зеленый лук, зелень петрушки, кинзы, барбарис.

С мяса удалить все жилки. и вместе с курдючным салом (я заменяла на свиное сало) дважды пропустить через мясорубку с крупной решеткой или смолоть в процессоре в течение нескольких минут на большой скорости. Лук мелко порезать. Мясо соединить с луком, приправить специями, солью, по желанию добавить мелко рубленую зелень. Фарш тщательно вымешать, затем отбить, бросая в глубокую миску, в течение как минимум 20 минут, чтобы фарш стал вязким. Поставить фарш в холодильник на 30-40 минут. Приготовить заранее тарелку с разведенным в холодной воде уксусом. Обмакнув руки в тарелку с водой, мокрыми руками сформовать из фарша колбаски длиной 10-12 см. толщиной 3 см.

Надеть колбаски на шпажку, как бы оборачивая ее фаршем. Следите за тем, чтобы на колбаске не появились трещинки (можно просто сформировать колбаску и проткнуть шпажкой по центру колбаски насквозь) В домашних условиях вместо кебабы можно готовить на решетке духовки или на сковороде. Если запекаете кебабы в духовке, то нагрейте ее до 200-250°С, разложите кебабы на решетку, расположив поперек и повыше, подставив под них противень для стекания жира. Запекайте не менее 20 минут, периодически переворачивая кебабы. Можно приготовить кебабы на сковороде, обжарив их со всех сторон до готовности. Готовые кебабы сразу же подайте к столу, посыпав молотым сушеным барбарисом, мелко нарезанным зеленым луком и зеленью.

ЯЗЫК ЗАЛИВНОЙ

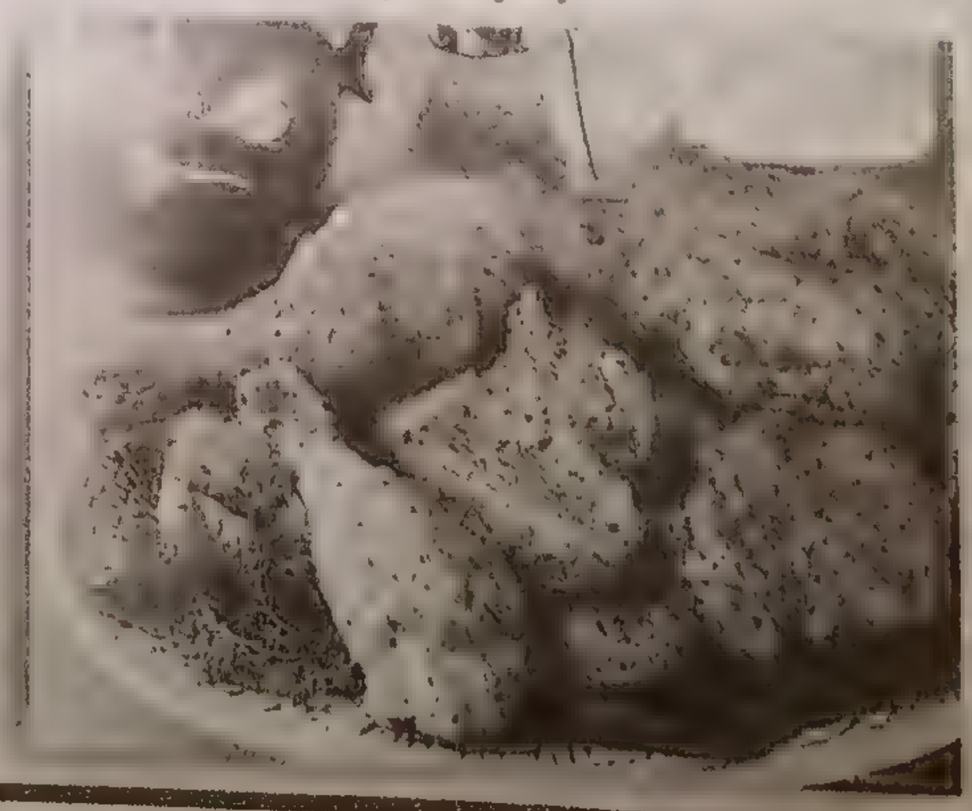
Язык средней величины (говяжий или телячий) - 1 шт., лук - 1-2 шт., морковь - 1-2 шт., коренья, перец горошком, лавровый лист, соль, желатин (10-15 г желатина на 500 мл. воды), яйцо - 2 шт., зелень - для украшения, зеленый горошек (по желанию) - для украшения.

Хорошо промытый говяжий язык опустить в кипящую воду, положить лук, морковь, коренья, как при варке мяса. Соль и специи добавить за 15-20 минут до готовности, лавровый лист - за 5 минут. Готовый язык опустить в холодную воду и снять кожу, начиная с тонкого конца. Бульон процедить через 2-3 слоя марли. В холодную воду, помешивая, всыпать желатин и оставить набухать примерно на 1-1,5 часа. В процеженный горячий бульон добавить набухший в воде желатин, довести до кипения, чтобы желатин полностью растворился в бульоне, но не кипятить. В формочки разложить порезанные кусочки отварного языка и украсить блюдо вареной морковкой, зеленым горошком, зеленью петрушки, кружками сваренного вкрутую яйца, залить подготовленным бульоном с желатином и поставить в холодное место. К столу подавать с хреном, майонезом или горчицей.

ОКОРОЧКА ПО-ФРАНЦУЗКИ

5 окорочков, 1 кг слоеного теста, 200-250 г сыра (лучше "Сулугуни"), всевозможные специи для птицы, соль, чеснок, немного масла.

Обязательно окорочка надо заранее полностью оттаять. Вначале окорочка натереть солью, чесноком, специями (по вкусу) и отложить в сторону, чтобы они слегка пропитались. Сыр нарезать ломтиками(0,6-0,8см), тесто раскатать потоньше и нарезать полосками 1,5-2см. Аккуратно приподнять шкурку уже натёртых окорочков и вложить туда ломтики сыра, чтобы всё затем покрыть полосками теста. Обвернуть каждый окорочок и поставить в духовку на 30-40 минут. Это аппетитное блюдо можно украсить зеленью, помидорами. Гарнир к нему не требуется.



Потемнение с металлических кастрюль удаляются кипячением в них очистков от кислых фруктов, (яблок, груш).

Диета

ГОЛОД - НЕ ТЕТКА...

ИЛИ МОДНАЯ ДИЕТА

Кто работает, тот и есть

В прошлом веке американский врач-кардиолог Роберт Аткинс написал книгу "Новая революция в диете", в которой предложил режим питания, практически полностью исключающий углеводы. Эта низкоуглеводная диета до сих пор считается одной их наиболее результативных. Суть ее в том, что вы отказываетесь от овощей, фруктов, каш и хлеба, которые занимают в рационе питания взрослого человека не последнее место. Зато можете без ограничений есть мясо, рыбу, сыр, пить свежее молоко, жирные сливки - и при этом не набирать вес.

Спрашивается: что плохого в углеводах? Ничего, если вы не стремитесь похудеть. Аткинс рекомендует регулировать потребление даже потенциально полезных углеводов, например, тех, что содержатся в большинстве фруктов. Голодание по этому методу проходит в несколько этапов. Первый - стимулирующая диета. Ее цель - вызвать потерю веса, побудить организм вырабатывать мобилизующее жир вещество (МЖВ). Это вещество позволяет устранить часть неиспользованных организмом калорий, от которых не удастся так же легко избавиться, придерживаясь низкокалорийной диеты. Ваш рацион должен включать не более 20 г углеводов в день. Для сравнения: одном яблоке содержится 15 г углеводов, а в одной картофелине - 25. Так что от фруктов, ягод, овощей, сахара, булочек, пирожных и шоколада вам придется отказаться совсем, а чай пить с сахарином (но не с фруктозой и мальтозой).

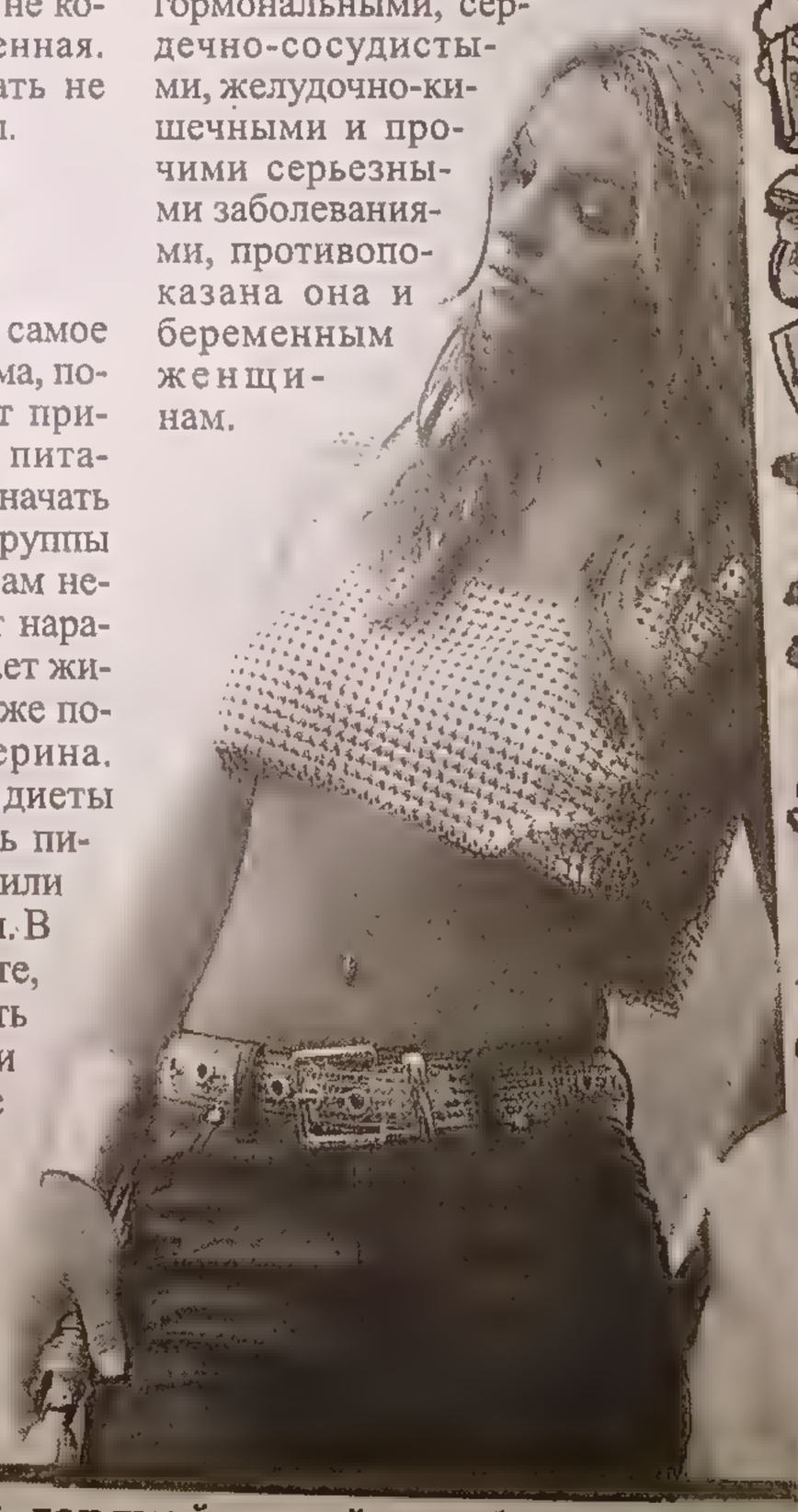
При выборе молочных продуктов вам нужно будет руководствоваться правилом: чем они жирнее, тем лучше - большой процент жирности означает, что углеводов в них мало. И поскольку, например, в обезжиренном диетическом молоке углеводов больше, чем в жирном, пейте кофе и чай со сливками. Разрешено употреблять также все растительные масла, сливочное масло, майонез, жиры, входящие в состав мяса или рыбы.

Как подсчитывать углеводы? Их количество указано на упаковке любого продукта, который вы покупаете. Трудно в это поверить, но, поедая сочные отбивные на завтрак, обед и ужин, вы обретаете не только утраченную стройность, но и гармонию с миром и самим собой. При таком рационе легко забываешь о том, что вообще сидишь на диете. Однако если тот или иной продукт попал в разряд запрещенных доктором, от него надо будет полностью отказаться. Поэтому когда вам захочется съесть грушу, огурец или гроздь винограда, не успокаивайте себя тем, что "фрукты и овощи не повредят, они ведь полезные и низкокалорийные". В данном случае это не оправдание. Не забывайте, что диета Аткинса - не количественная, а качественная. Калории вам подсчитывать не придется - только углеводы.

Подходит не всем

Первые 14 дней диеты - самое тяжелое время для организма, потому что он недополучает привычные дозы некоторых питательных веществ. Неплохо начать пить витамины, особенно группы В и С. Хром также будет вам необходим - он способствует наращиванию мышц и уменьшает жировые отложения и к тому же понижает уровень холестерина. После стабилизирующей диеты выбор за вами: продолжать питаться по данной системе или начать потреблять углеводы. В любом случае вы похудеете, а главное, не начнете опять поправляться. Решили идти дальше? Вас ждет "диета с постоянной потерей веса". На втором этапе можно увеличить количество углеводов до 40 г в день (это усредненный показатель) и питаться так до тех пор, пока весы не покажут заветное число. В этот период скорость, с которой вы будете худеть, обычно напрямую зависит от степени ограничения углеводов. Вы сами подбираете для себя критический уровень. Если вес не снижается, придется еще сократить их потребление.

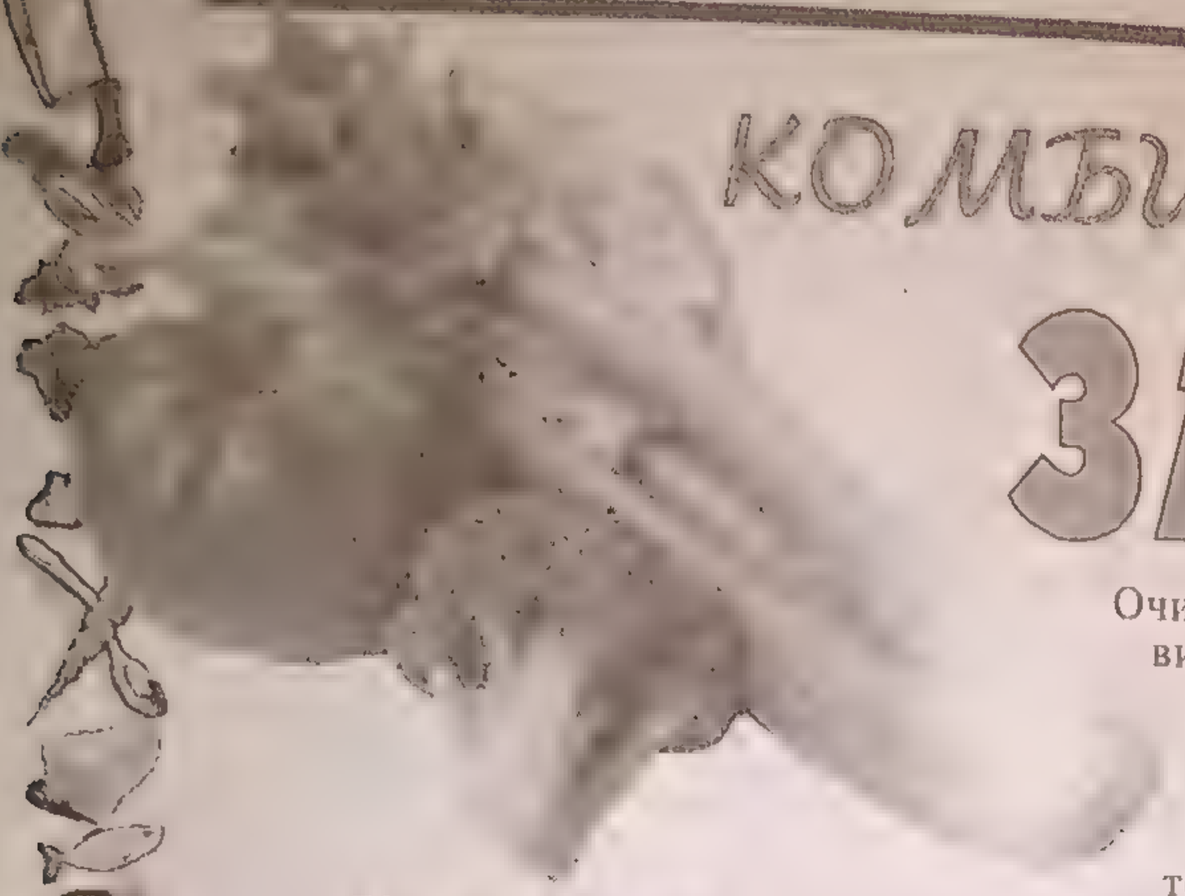
Доктор не рекомендует свою диету людям с нормальным весом. Она рассчитана на тех, кто страдает ожирением. Кроме того, переходить на новую систему питания следует только под наблюдением врача, который должен иметь представление об этом методе. В результате этой диеты может нарушиться обмен веществ, она подходит только очень здоровым людям, не страдающим гормональными, сердечно-сосудистыми, желудочно-кишечными и прочими серьезными заболеваниями, противопоказана она и беременным женщинам.



Фарфоровую посуду нельзя мыть очень горячей водой, чтобы не испортить рисунок.

Закуски

КОМБИНИРОВАННАЯ ЗАКУСКА



Брушетта

4 ломтика ржаного хлеба, 3-4 спелых томата, несколько листочков базилика, 2 зубчика чеснока, 4-6 ст. ложек оливкового масла, соль, перец. Время приготовления 10 минут.

Хлеб разрезать пополам и сделать тосты. Томаты залить кипятком и оставить на некоторое время. Снять кожицу и удалить сердцевину. Мякоть нарезать кубиками. Листочки базилика помыть, мелко порубить, смешать с томатами. Зубчики чеснока очистить и каждый разрезать пополам. Хлеб тщательно натереть чесноком и слегка полить оливковым маслом. Томаты положить на хлеб и немного прижать. Слегка посолить и поперчить.

Слоеные кабачки

2 небольших кабачка, немного муки, сыр, чеснок, сметана, соль и перец по вкусу, масло для жарки.

Очистить кабачок, нарезать кольцами, обвалять в муке, обжарить в масле, складывать слоями, прослаивая тертым сыром с чесноком, потом - два слоя кабачков, слой смеси сыра и чеснока и т.д. Залить все блюдо сметаной и потушить минут 15. Очень вкусно и сытно!

Салат «Сичилиана»

500 г печеного картофеля, 500 г яблок ранет, 400 г сельдерея, майонез.

Хорошо вымытый и высушенный картофель испечь в духовке. Очистить в горячем виде и остывшим нарезать. Очищенный и вымытый сельдерей нарезать очень тонко как лапшу. Яблоки очистить и нарезать ломтиками. Все это смешать в салатнике. Заправить майонезом.

Лососевые кружочки

Порежьте белый хлеб продольно на тонкие ломтики. Проще всего это сделать, если хлеб был немного заморожен, но еще не оттаял.

Удалите корочку и положите хлеб на влажную жиронепроницаемую бумагу. Намажьте тонкий слой размягченного масла на каждый ломтик хлеба. Положите сверху копченого или соленого лосося. Присыпьте тонко измельченным укропом.

Скатайте ломтики, начиная с короткой стороны. Заверните в пленку и положите в холодильник на пару часов. Перед подачей порежьте на тонкие кусочки.

Шницель по-министерски

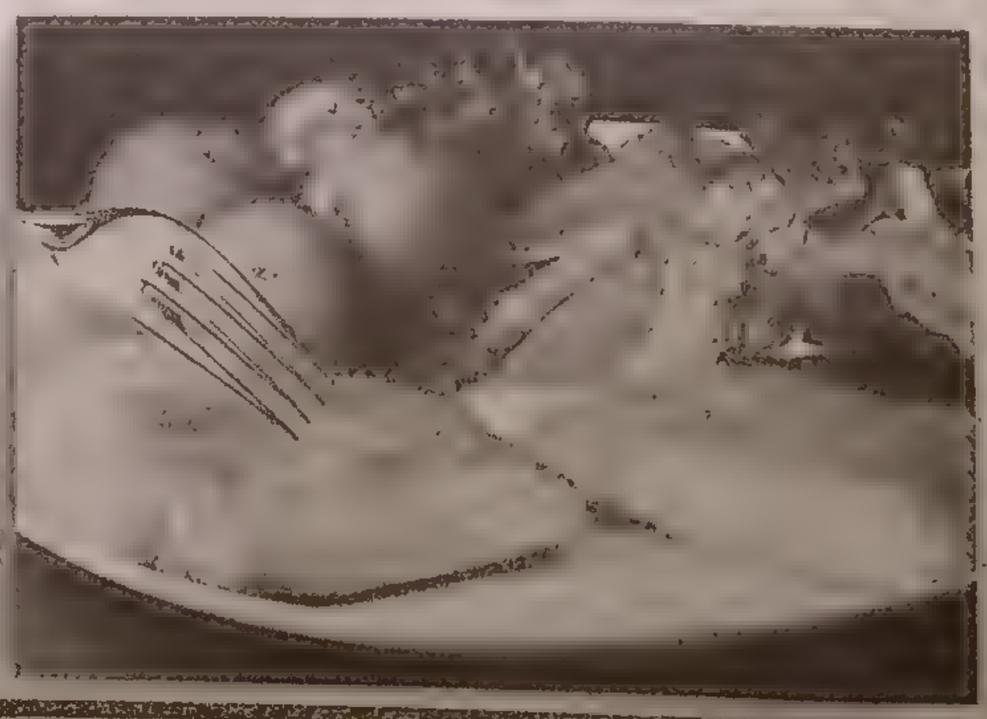
Куриное филе или филе индейки - 400 г, яйца - 2 шт., белый хлеб - 120 г, сливочное или растительное масло для жарки, соль по вкусу.

Белый хлеб тонко нарезать в виде лапши. Чтобы было проще нарезать, хлеб лучше брать не очень свежий, тогда соломка получится более тонкая. Куриное филе или филе молодой индейки (белое мясо) слегка отбить, посолить, смочить в яйце, запанировать в белом хлебе. Жарить с двух сторон на разогретой с маслом сковороде.

Баклажаны с орехами

Баклажаны 2-3 шт., грецкие орехи - 1/2 стакана, лук - 1 шт., чеснок - 1-2 зубчика, петрушка, 1-2 ст. ложки уксуса, хмели-сунели, соль, перец.

Баклажаны порезать вдоль на длинные пласты и хорошенько прополоскать каждый пластик в соляном растворе из 1 ч.л. соли и 1/2 ст. воды. Воду слить. Обжарить баклажаны с двух сторон на растительном масле. Сделать ореховый соус: орехи 2~3 раза пропустить через мясорубку, лук очень мелко нашинковать и обжарить до мягкости. Чеснок измельчить. Смешать молотые орехи, лук, чеснок, мелко порезанную петрушку, хмели-сунели, уксус, соль, перец, добавить немного воды или бульона. Соус попробовать и если на вкус каких-то компонентов не хватает, добавить их в массу. Полосы баклажанов намазать слоем орехового соуса и свернуть рулетом. Заколоть деревянной шпажкой.



Алюминиевая посуда будет блестящей, если при мытье добавить в воду несколько капель нашатырного спирта.

Домашнее консервирование

ЧТО ДЕЛАТЬ С МАЛИНОЙ?

Следующие рецепты специально для тех, кто ценит домашние припасы. Не секрет, что свежая малина очень быстро портится, поэтому лучше всего хранить ее замороженной (с сахаром или без). Такие заготовки позволят Вам и зимой приготовить блюда со свежими ягодами. Помимо прочего, из малины варят чудесное варенье, мармелад, ягоды дают сок и сиропы. Советуем также попробовать и вишневую малину.

Мармелад малиновый

Малина - 1 кг, сахар - 2 стакана.

Ягоды малины перебирают, моют, складывают в кастрюлю и подогревают на слабом огне, пока ягоды не пустят сок. Горячую массу протирают через сито. Сок смешивают с сахаром и варят на сильном огне до готовности (до загустения), постоянно помешивая.

Сок малиновый натуральный

Малина - 1 кг, вода - 1 стакан (неполный).

Малину осторожно моют, разминают деревянным пестиком и перекладывают в эмалированную кастрюлю с предварительно подогретой (но не кипящей!) водой. Продолжая нагревать, не дают воде закипеть, ягоды помешивают. Затем снимают кастрюлю с огня, накрывают крышкой и через 15 минут сливают сок, который фильтруют, доводят до кипения, сразу же разливают в предварительно стерилизованные банки и укупоривают. Сок можно также пастеризовать при 85°С: полулитровые банки - 15 минут, литровые - 20 минут, трехлитровые - 30 минут.

Малина, замороженная без сахара

Зрелые ягоды перебирают, отделяют плодолистики и раскладывают в формочки, в которых она будет замораживаться. Затем замороженные ягоды пересыпать в полиэтиленовые пакеты, герметично закрыть и хранить в морозилке.

Малина, замороженная с сахаром

Малина - 1 кг, сахар - 1 стакан (неполный).

Зрелые ягоды вымыть, обсушить, смешать с сахаром и сразу уложить в полиэтиленовые мешочки и заморозить. Хранить в морозилке.

Малина сушеная

Зрелые ягоды перебирают, отделяют плодолистики и немытыми рассыпают тонким слоем на решете, противне и сушат на солнце или в теплой духовке, периодически перемешивая и отбирая сушеные. Сушеную малину лучше хранить в завязанных бумажных пакетах. Используют главным образом для приготовления компотов или чаев.

Сироп малиновый

Малина - 1 кг, сахар - 2 кг.

Свежесобранные ягоды укладывают в стеклянные банки, пересыпая сахаром и ставят в темное место. По мере оседания массы дополняют банки ягодами и сахаром. Через 2-3 недели, когда ягоды пустят сок и большая часть из них всплывет, сцеживают сироп в кастрюлю, добавляют в него не растворившийся сахар и подогревают на слабом огне, но не доводя до кипения, до полного растворения сахара. Готовый сироп разливают в горячем виде в предварительно стерилизованные банки или бутылки и укупоривают. Хранят в холодном и темном месте. Оставшиеся ягоды можно использовать для приготовления компота, киселя, вина и др.

Сироп малиновый по-болгарски

Малина - 1 кг, вода - 1 стакан, сахар - 1 кг.

Готовят сахарный сироп из воды и сахара, в который опускают свежесобранную малину. Сироп доводят до кипения, снимая пену, и отставляют остывать. Остывшую массу процеживают. Сироп еще раз доводят до кипения и варят, снимая пену, около 5 минут. Готовый сироп разливают в горячем виде в предварительно стерилизованные банки (или бутылки) и укупоривают. Хранят в холодном и темном месте.

Нельзя держать ножи на горячей плите и прочих горячих предметах, они от этого тупятся.

Суп с цыпленком

1 порция цыпленка, 1,5 столовой ложки сливочного масла, 1 маленькая луковица, 2 чайные ложки муки, 2 стакана воды, 1 куриный кубик бульона, соль, перец, сок 1/2 лимона, тосты, нарезанные на маленькие квадратики, 2 чайные ложки порезанной петрушки.

Обжарить цыпленка в масле, срезать с костей мясо. Поджарить лук в остатке масла до прозрачности. Добавить муку, тщательно перемешать и поджаривать в течение 2 - 3 минут. Постепенно добавить воду, довести до кипения, помешивая, пока смесь не загустеет. Добавить бульонный кубик и мясо цыпленка. Положить кости цыпленка на сковородку, посолить, поперчить, и добавить лимонный сок. Накрыть сковородку и оставить на огне еще 10 минут. Тем временем сделать тосты из хлеба и нарезать их на маленькие квадратики. Удалить кости цыпленка из супа. Проверить достаточно ли соли. Разлить суп в неглубокие тарелки и подать, посыпав тостами и петрушкой. Суп по желанию можно украсить: из готовых тостов вырезать ромбики, сердечки, квадратики и т.д. с помощью формочки.

Солянка

Сначала обычным способом сварить бульон. Можно костный, но лучше мясной. Потом бульон процедить, выловив лук, коренья, лаврушку и пр. Некоторые в бульон добавляют прокипяченный огуречный рассол, но мне не нравится. В бульон сначала положить настругданную капусту, когда закипит картофель. Тем временем обжарить все мясные продукты - это мясо, выловленное из бульона и нарезанное кубиками, сосиски, курица, колбаса. Все туда идет, поэтому-то солянка и называется сборной. Когда еще раз в кастрюльке закипит, то засыпать настругданных соленых огурчиков. Они кладутся в самую последнюю очередь из овощей. И только потом (после еще одного закипания) переложить из сковородки все мясное. Теперь обжарить лук с морковкой и томат пастой (если есть свежие помидоры, то их лучше нарезать кусочками и положить вариться вместе с овощами). Все. Последний штрих пряности. Закрыть крышкой и дать настояться около получаса. Когда разливаешь в тарелки, обязательно положить сметану, лимон, оливки, и желательно зелень.

Карбонад по-фламандски

750 г филе говядины, пучок зелени, 2-3 ст.л. масла или маргарина, 4 больших луковицы, 1 толстый ломоть хлеба, немного горчицы, 1 бутылка некрепкого пива, 11/2 ст.л. уксуса, тмин, лаврушка, сахар, соль, перец.

Разделить мясо на крупные куски, отбить, еще разделить каждый кусок пополам и обжарить. В оставшемся жире обжарить лук до золотистого цвета и, добавив жир, потушить мелкорубленую зелень. Затем слоями уложить лук, мясо и зелень в сотейник, добавить пиво, тмин и лаврушку и прикрыть ломтиком хлеба без корки, который предварительно смазать горчицей. Тушить в течение 2 часов на слабом огне. По мере выпаривания, добавлять понемногу пиво. Подливу заправить уксусом и 1-2 кусочками сахара. Подавать с отварным картофелем.

Говядина по-английски

750 г говядины (толстый или тонкий край), 60 г моркови, 280 г репы, 120 г белокочанной капусты, 80 г репчатого лука, перец, соль. Мясо нарезают на кусочки по 20-25 г, морковь, репу и лук - на дольки и все вместе тушат на слабом огне. Затем добавляют нарезанную крупными квадратиками капусту, немного перца, соль и тушат до готовности.

Солонина

Нарезают мясо порционными кусками 4х8 см. Отдельно подготавливают посолочную смесь: 1 кг на 10 кг мяса, состоящую из соли (988 г) и калийной (натриевой) селитры (12 г). Или на 1 кг соли берут 12 г селитры. Затем мясо послойно, пересыпая смесью, укладывают в банки или деревянные бочонки, нагнетают крышку грузом. Бочонки хранят в подвале. Через сутки мясо заливают раствором: 40 г соли, 5 г селитры, 10 г сахара, 1 л воды. Через 20 дней солонина подается к столу, после вымачивания 6 часов (вода, молоко) и варки. Кто любит солонину, вымачивает ее 1 час в молоке, подсушивает и нарезает порционными кусками-дольками.

В копилку

Мясо с черносливом по-гречески

1 кг говядины (мякоть), 5 морковок, 3 луковицы, 500 г чернослива, 1/2 ст. кислого вина, 1 ст.л. муки, 1 ч.л. корицы (без верха), соль, сахар, черный молотый перец.

Мясо вымыть и нарезать кусочками, разогреть казан с растительным маслом и обжарить куски мяса до появления на поверхности корочки. Добавить заранее обжаренный на сковороде в растительном масле мелко нарезанный лук, натертую на терке морковь, заправленные зажаренной мукой с добавлением соли, сахара, вина и если необходимо - воды (вкус должен быть кисло-сладкий). Жидкость должна покрывать куски мяса в казане. Мясо тушить на маленьком огне. За 30 мин. до окончания прибавить промытый и ошпаренный кипятком чернослив и корицу, можно по желанию прибавить одну чайную ложку томат-пюре, черный молотый перец.

Карбонат из говядины

600 г говядины, 11/2 ст.л. сливочного масла, 2 ст.л. оливкового масла, 2 измельченные луковицы средних размеров, 1 ст.л. муки, 1 ст. светлого пива, 1/2 ст. воды, щепотка сушеного тмина, лавровый лист, 1 ч.л. сахара, соль, перец.

Нарезать говядину полосками шириной в 21/2 см., длиной в 5 см и толщиной чуть больше 1 см. Сливочное масло растопить на сковороде, смешать с оливковым и поджарить лук до золотистого цвета. Добавить муку и оставить на огне в течение 1 минуты. Добавить пиво и воду, довести до кипения и оставить на медленном огне, пока смесь не загустеет. Добавить мясо, тмин, лавровый лист, сахар и специи. Накрыть сковороду и оставить на очень медленном огне примерно на 2 часа, пока мясо не станет мягким.

Винегрет по-французски

Отварить в слегка подсоленной и подкисленной несколькими каплями уксуса воде нарезанные кубиками морковь и свеклу. Отдельно отварить в подсоленной воде нарезанный кубиками картофель. Овощные отвары соединить и сохранить, а нарезанные овощи откинуть на дуршлаг, затем смешать с нарезанными мелкими кубиками солеными огурцами, нарезанным соломкой репчатым луком, зеленым горошком, изюмом и очищенным от кожицы и зерен лимоном. Из овощного отвара, растительного масла, вина, лимонного сока, черного перца горошком, соли и горчицы приготовить маринад и довести его до кипения. Залить винегрет маринадом и выдержать под крышкой в течение 30 минут. Каждую порцию украсить кружочками сваренных вкрутую яиц.

Картофель - 50 г, свекла - 30 г, морковь - 20 г, лук репчатый - 20 г, горошек зеленый консервированный - 10 г, изюм - 5 г, огурцы соленые - 20 г, лимон - 1/5 шт, масло растительное - 10 г, вино красное сухое - 10 г, уксус 3%-ный - 5 г, соль, перец черный горошком, горчица - 3 г.

Салат "Новинка"

Сыр, крутое яйцо и чеснок измельчить на терке. Все продукты смешать, заправить майонезом.

Сыр плавленый - 30 г, яйцо 1 шт., чеснок - 5 г, майонез - 20 г.

Суп с плавленым сыром

Варишь картошку, морковку, луковицу, специи, как для обычного картофельного супа, но не на мясном бульоне, а просто на воде. Когда все почти готово, добавляешь покрошенный плавленый сырок. Помешивая, доводишь до кипения, и суп готов. Сырки можно использовать практически любые, но особенно хороши с луком и/или перцем - они чуть ли не специально для этого супа существуют. Перед употреблением очень хорошо в тарелку добавить мелко порезанный репчатый лук. Получается очень вкусно.

Коктейль «Олд-фэшенд»

75 мл водки, 1 кусочек быстрорастворимого сахара, 2-3 капли бальзама (по-западному - биттерса), 1 чайная ложка нарзана, долька апельсина, цедра лимона. Готовят в старомодном стакане (125-150 мл), на дно кладут кусочек сахара, на него капают бальзамом и наливают нарзан, разминают сахар ложкой, вливают водку, кладут в стакан 2-3 кубика льда и тщательно перемешивают до полного растворения сахара, выжимают и кладут в коктейль кусочек лимонной цедры, украшают долькой апельсина и вишней.

Салат мясной

Отварное, тушеное или жареное мясо (любого вида), отварной картофель, свежие или соленые огурцы, сваренные вкрутую яйца нарезать ломтиками толщиной 2 см. Зеленый салат нашинковать.

Мясо (готовое) и картофель - по 30 г, огурцы - 20 г, салат зеленый 10 г, яйцо - 1/2 шт., майонез - 30 г, соус «Южный» - 5 г. Продукты соединить, заправить смесью майонеза и соуса "Южный" и выложить в салатник. Оформить входящими в салат продуктами.

В копилку

Суп из куриных потрохов

Потроха от двух кур, 4 луковицы, 2 столовые ложки масла, 250 г помидоров, 2 столовые ложки риса, 2 желтка, 3 столовые ложки сметаны.

Потроха опалить, желудки освободить от пленки, все хорошо промыть и поставить варить до полуготовности. Затем вынуть из бульона, очистить от косточек и порезать на мелкие кусочки. Лук мелко нарезать и обжарить в масле до золотистого цвета. Туда же положить нарезанные потроха, все хорошо подрумянить на огне, добавить очищенные от кожи и нарезанные кусочками помидоры. Тушить все вместе, часто помешивая, на среднем огне до тех пор, пока масло не покраснеет. Залить бульоном, вскипятить, всыпать рис, сварить до готовности. Перед подачей заправить сметаной, смешанной с желтками. Суп хорошо прогреть, не доводя до кипения, так, как желтки могут свернуться.

Винегрет из овощей, яблок и зелени

Картофель - 40 г, свекла - 20 г, морковь - 20 г, бобы - 20 г, свежая капуста - 15 г.

Картофель, свеклу, морковь сварить в кожуре до готовности, остудить и нарезать ломтиками или кубиками. Бобы очистить, мелко нарезать и отварить. Свежую капусту, зеленый лук и салат нашинковать, помидоры нарезать небольшими дольками, свежие огурцы кубиками, яблоки - тонкими пластинками. Подготовленные продукты смешать и, добавив зеленый горошек, рубленую зелень, заправить растительным маслом, солью, сахаром и лимонной кислотой. зеленый лук - 20 г, салат - 10 г, помидоры - 20 г, свежие огурцы - 20 г, яблоки - 20 г, зеленый горошек - 10 г, зелень - 5 г, растительное масло - 15 г, соль, сахар, лимонная кислота. Винегрет положить горкой на тарелку или в салатник и украсить салатом, дольками помидора, нарубленным зеленым луком.

Мед вишневый

Мёд натуральный 1 кг, сок вишневый 1,5 литра, вода 2,5 литра, пряности 5 г, дрожжи 100 г. Выход - 5 литров.

Мед распустить в воде, поставить на огонь и прокипятить 10-15 минут, снимая пену. затем снять с огня, дать немного остыть и вылить в бутыль или кадку, добавить вишневый сок, пряности (корица, гвоздика) и дрожжи и поставить на два дня в теплое место для сбраживания. По истечении этого срока емкость с напитком закрыть и поставить в холодное место на 2-3 недели, после чего он готов к употреблению. Напиток следует разлить по бутылкам и закупорить. Хранить в прохладном месте.

Салат по-латышски

Отварные свинину и картофель, огурцы, яблоки (без кожицы и семян), сельдь, яйца нарезать ломтиками. Продукты соединить и заправить сметанным соусом с добавлением хрена, уксуса, горчицы. Украсить ломтиками огурцов, яблок, помидоров, яиц, зеленью петрушки, листьями салата.

Мясо (готовое) и картофель - по 30 г, огурцы соленые - 20 г, яблоки 10 г, сельдь - 15 г, яйцо - 1/4 шт.; для соуса: сметана - 35 г, хрен - 10 г, уксус - 5 г, яйцо - 1/4 шт., горчица - 2 г; помидоры - 10 г, зелень петрушки, салат зеленый.

Карбонад

800 г говяжьей вырезки, 40 г моркови, 20 г корня петрушки или сельдерея, 200 г ржаного хлеба, 600 г пива, 40 г масла или маргарина, сахар, горчица, тмин, лаврушка, уксус, соль.

Вырезку нарезают поперек волокон кусками по 100 г, слегка отбивают, обжаривают. На той же сковороде обжаривают мелко шинкованные морковь и корень петрушки, затем нарезанный тонкими ломтиками лук. Мясо, овощи и лук укладывают слоями на сковороду, покрывают толстыми ломтями хлеба (без корки), смазанными горчицей, кладут лаврушку, посыпают тмином и заливают пивом. Тушат на слабом огне до готовности, при необходимости поливая пивом. Соус заправляют сахаром и уксусом. Подают с отварным картофелем.

Корейский салат из капусты

Свежая капуста, красная морковь, огурец (желательно соленый или малосольный, можно и свежий), лук, чеснок, кинза (кориандр), красный горький перец, соевый соус, уксус, растительное масло.

Морковь шинкуется тонкими длинными полосками , складывается в блюдечко и присаливается. Это делается для того, чтобы морковка стала мягкой, пластичной. Капуста режется шашуами, т.е. квадратиками, слегка (!) мнется рукой. Складывается в салатницу. Туда добавляется тонко нашинкованный лук, огурец, морковка с образовавшимся соком. Любители могут попробовать добавить сырую свеклу, но только в мизерном количестве, фактически только для цвета, а то ее сладковатый привкус может все испортить. Выдавливаем чеснок, добавляем перец, растертую кинзу, соевый соус, растительное масло и уксус (кто не любит уксус, можно добавить лимонный сок или, на худой конец - разведенную лимонную кислоту). Перемешать и дать постоять.

Национальная кухня

ПОРТУГАЛЬСКАЯ КУХНЯ

ПОРТУГАЛИЯ - ЭТО БОГАТАЯ, СОЛНЕЧНАЯ СТРАНА, НАСЕЛЕННАЯ ДОБРЫМИ И ГОСТЕПРИИМНЫМИ ЛЮДЬМИ. НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ ПРОСТО ВЕЛИКОЛЕПНА. ПОРТУГАЛЬЦЫ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ СЛАДКОЕ, ОСОБЕННО ХОРОШИ БЕЛЕМСКИЕ ПИРОЖКИ. НО ОСНОВНАЯ ЕДА - ЭТО УЖИН. КОГДА ВЕЧЕРОМ ВСЯ СЕМЬЯ СОБИРАЕТСЯ К УЖИНУ, НА СТОЛЕ МНОЖЕСТВО ВСЯКИХ ЯСТВ, СРЕДИ КОТОРЫХ САРРАБУЛО - РАГУ ПО-ПОРТУГАЛЬСКИ, ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ, РУЛЕТ ИЗ ШПИНАТА.

Карпаччо из трески

Салат 1 кочан, сладкий перец 2 стручка, филе трески 350 г, сок 1 лимона, укроп 1 пучок, оливковое масло 4 ст.л., перец, соль.

Салат покрошить небольшими кусками. Перец нарезать мелкими кубиками. Филе трески вымыть и обсушить салфеткой. Взять очень острый нож и нарезать рыбу тонкими, полупрозрачными ломтиками, разложить их по тарелкам и полить лимонным соком. Выложить на тарелки салат и перец. Укроп вымыть, обсушить и мелко порубить и перемешать с оставшимся маслом. Посолить, поперчить и полить карпаччо.

Рыба с рисом по-португальски

Растительное масло 4-5 ст.л., лук 2 шт., чеснок 2 дольки, петрушка 1 пучок, помидоры 500 г, рис 1 стакан, белое вино 1 рюмка, рыба 750 г, соль 1 ч.л., перец 1/2 ч.л., майоран и тимьян.

Рис залить большим количеством подсоленной воды. Лук мелко нарубить и слегка обжарить в растительном масле. Добавить растолченный чеснок, зелень петрушки, разрезанные помидоры или разведенную в воде томат-пасту и все потушить. Почти готовый рис процедить и хорошо обсушить. Добавить помидоры и вино. Приправить солью, перцем и зеленью. Сырую рыбу нарезать кубиками, выложить на подготовленный рис и тушить под крышкой 20 мин. до готовности.

Рагу с корочкой из зелени

Лук 1 шт., сладкий перец 1 стручок, помидоры 500 г, маслины 3-4 шт., соль, перец, белое вино 1 рюмка, растит. масло.

Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожу. Потушить и протереть сквозь сито. Разогреть растительное масло, положить в него мелко нарубленный лук и перец и потушить на слабом огне, добавив полученную томатную пасту и нарубленные маслины. Приправить солью и перцем и добавить вино. Соус проварить на слабом огне под крышкой 10-15 мин.

Жареная свинина

Свинина 0,5 кг, свиная печенка 200 г, вина 2 стакана, чеснок, свиной жир, лук 1 шт., острый перец 1 стручок, зелень, специи.

Положить в кастрюлю 0,5 кг свинины от филейной части и свиную печенку и залить вином, прибавляем несколько долек чеснока, лук, специи, горсть нарезанной зелени петрушки и оставляем на 3 часа, временами встряхивая кастрюлю. Вынуть и хорошо отцедить. Растопить свиной жир и обжарить в нем мясо, затем быстро обжарить печенку. Переложить обратно в маринад и варить некоторое время на слабом огне.

Фаршированный перец

Сладкий перец 8 стручков, сардины в масле 1 банка, вареный рис 2 стакана, яйцо 1 шт., зелень петрушки, соль, перец, растительное масло.

Стручки перца промыть и очистить от семян. Сардины, каждую рыбку в отдельности, разделить пополам с помощью двух вилок, смешать с отварным, рассыпчатым рисом, маслом из банки и рубленным яйцом. Приправить солью и перцем, добавить петрушку и полученной массой наполнить стручки перца. Разогреть растительное масло и потушить фаршированные стручки перца на небольшом огне в течение 15 мин.

Для устранения затхлого запаха в бидоне, надо насыпать на дно питьевую соду, затем залить ее горячей водой и несколько минут взбалтывать. Затем вылить всю смесь, и прополоскать.

В копилку

Торт "Чебурашка"

2 яйца, 1,2 ст. сахара, 100 г слив. масла, 3 ст. муки, сода. 2 желтка растереть с 1 ст. сахара + 100 г слив. масла + 3 ст. муки + сода на кончике ножа.

Смазать маслом разогретую сковороду. Ровно насыпать половину смеси. Сверху - любое повидло или варенье или натереть на крупной терке свежие яблоки. Потом залить остальную часть смеси, разровнять и положить в духовку. Оставшиеся 2 белка взбить в крепкую пену, постепенно добавляя 3-5 ч. л. сахара. Когда торт почти готов, выложить сверху белки решеткой, звездами или шариками, опять положить в духовку, включить на медленный огонь, чтобы белки подсохли и густо подрумянились.

Мед домашний

Мёд 4 кг, вода 6 литров, хмель 50 г.

Мед разводят водой, дают несколько раз закипеть, добавляют хмель и ставят в прохладное место для брожения. Как только мед перебродит, его процеживают, разливают по бутылкам и закупоривают.

Блюдо из телятины

(Болгария)

720 г телятины, 60 г растительного масла, 400 г репчатого лука, 200 г помидоров, 20 г муки, 80 г красного сухого вина, лаврушка, 240 г воды, зелень петрушки, укроп, соль, 400 г картофельного пюре.

Телятину нарезают кусочками, солят, тушат на слабом огне в растительном масле, затем добавляют нарезанный ломтиками лук и, доведя его до мягкости, кладут мелко нарезанные помидоры, лавр, укроп. Всю массу заливают водой и варят на слабом огне. Когда мясо станет мягким, добавляют муку, разведенную вином, перемешивают, выкладывают массу на сковороду и запекают в жарочном шкафу. При подаче на стол посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и гарнируют картофельным пюре.

Запеканка "Один к десяти"

Приготовить тесто и отставить на 30 минут. Мясо мелко нарезать и положить в плоскую посуду вместе с нарезанным кубиками картофелем. Залить крепким мясным бульоном так, чтобы покрыть картофель, посолить, поперчить и сверху вместо крышки накрыть слоем песочного теста. Выпекать в духовке на слабом огне 90 минут.

100 г баранины, 1 кг картофеля, соль, перец, мясной бульон. Для песочного теста: 100 г муки, 50 г жира, 1 яйцо, щепотка соли.

Напиток с медом

Мед 4 столовые ложки, молоко 500 мл, дрожжи пивные 1 чайная ложка.

Пол-литровую бутылку наполняют молоком (коровьим или козьим). Добавляют мед, пивные дрожжи. Полученную смесь взбалтывают. Бутылку закупоривают пробкой, обвязывают проволокой. Через 4-5 дней напиток готов.

Мясо тушеное с грибами

(Корея)

480 г говядины, 480 г шампиньонов, 8 г сахара, 60 г лука, 80 г масла, 40 г муки (кукурузной или пшеничной), 8 г чеснока, 30 г моркови, 20 г корня петрушки, паприка, 400 г воды, соль.

Мясо нарезают тонкими ломтиками, пересыпают мелко накрошенным чесноком, морковью, петрушкой, сахаром, солью, паприкой и выдерживают 1 час под крышкой. Шампиньоны очищают, режут, обжаривают в масле, вливают воду и тушат до готовности. За полчаса до подачи на стол мясо ставят на сильный огонь, добавив мелко нарезанный лук, масло и воду. За 10 мин. до конца варки кладут грибы и заправляют разболтанной в воде мукой. Подают с рассыпчатым рисом.

Суп из гуся

500 г гуся, 1 луковица, 1 морковь, 1 петрушка, 4-5 кислых яблок, 3/4 стакана риса, 2 желтка, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Сварить гуся с кореньями почти до готовности, добавить разрезанные пополам и очищенные яблоки. Рис промыть, сварить отдельно, залив его небольшим количеством бульона. Перед подачей бульон процедить, протереть в него коренья и яблоки, добавить рис, поставить суп на огонь, вскипятить. Смешать желтки со сметаной и постепенно влить в суп, хорошо размешать. Положить в суп вареную мякоть гуся, порезав ее предварительно.

Салат "Киевский"

Отварное мясо и язык, окорок или рулет, отварные картофель и свеклу, очищенные от кожицы огурцы и грибы нарезать кубиками. Продукты соединить и заправить майонезом или горчичной заправкой. Украсить зеленью и яйцом.

Мясо (готовое) - 20 г, окорок или рулет - 10 г, язык - 10 г, картофель - 30 г, свекла и огурцы соленые - по 10 г, грибы маринованные 20 г, яйцо - 1/4 шт., майонез или горчичная заправка - 30 г, зелень.

В копилку

Борщ с баклажанами

Картофель - 50 г, капуста - 50 г, баклажаны - 15 г, перец сладкий - 10 г, помидоры свежие - 20 г, свекла - 50 г, лук репчатый - 20 г, морковь - 20 г, корень петрушки - 10 г, масло топленое - 10 г, томат-пюре - 20 г, сахар - 2 г, квас свекольный - 80 г, сметана - 15 г, зелень, соль, перец черный, лавровый лист.

В кипящий бульон заложить нарезанные дольками картофель и баклажаны, дать закипеть, добавить нашинкованные соломкой свежую капусту и сладкий перец и варить 15-20 минут.

Затем положить в борщ нарезанные дольками свежие помидоры, тушенную с жиром, томатом-пюре и свекольным квасом, нарезанную соломкой свеклу, пассерованные репчатый лук и коренья, соль, сахар, черный горький перец, лавровый лист и варить еще 5-7 минут. При подаче в тарелку с борщом положить сметану и посыпать зеленью.

Тигровая говядина

С помощью кондитерской выемки вырежьте кружочки из белого хлеба, намажьте их сливочным маслом. Положите сверху говяжий фарш, получатся миниатюрные бифштексы.

Посыпьте молотым белым перцем, добавьте ложку икры лососевых и украсьте тонко измельченным луком.

Огуречные лодочки

Разрежьте свежий огурец продольно. Удалите ложкой все семена. Порежьте огурец на кусочки длиной 4 см и заполните выемки черной икрой или лососевых рыб. Украсьте тонким ломтиком лимона.

Торт "Ореховый"

1 ст. муки, 100 г масла, 1 ст. сахара, 1 ст. сметаны, 3 яйца, 1 ст. грецких орехов, 1 ст. л. сах. пудры.

Очистить и растереть орехи. Масло растереть с сахаром и корицей, постепенно добавляя яйца, сметану, орехи. Добавить муку и соду. Замесить тесто. Выложить тесто в смазанную маслом форму или невысокую кастрюлю. Печь 20-30 мин. при 200-230°С. После охлаждения обсыпать сахарной пудрой или украсить.

Медальоны в сметанном соусе

Вам потребуется на 4 порции: 500 г свиного филе, 150 г бекона, 500 г красного сладкого перца, 250 г сметаны, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец, 125 мл прозрачного бульона, 1-2 ст. л. муки, кайенский перец, молотый красный сладкий перец, 2 пучка укропа.

Свиное филе нарезать круглыми кусочками (медальоны) толщиной 4 см. Каждый медальон обернуть длинным тонким кусочком бекона и крепко перевязать х/б нитью.

Сладкий перец вымыть, разрезать и удалить семена. Из половины перца сделать пюре и смешать со сметаной, вторую половину нарезать кубиками. Медальоны обжарить с двух сторон в разогретом растительном масле. Посолить, поперчить и завернуть в алюминиевую фольгу. Запекать в предварительно нагретой до 170° духовке на нижнем уровне в течение 10 минут.

В это время нарезанный кубиками перец потушить в сковороде, где обжаривалось мясо, долить бульон, накрыть крышкой и тушить 5 минут на слабом огне. Соединить с предварительно обжаренной без масла мукой, хорошо перемешать и дать закипеть. Добавить пюре из перца со сметаной, приправить кайенским перцем и молотым красным перцем. 1,5 пучка укропа мелко нарезать и добавить в соус.

Свиное жаркое с черносливом

250 г чернослива без косточек, 1 крупное яблоко, сок 1 лимона, 1,2 кг свиной спинки без костей, соль, белый перец, 60 г топленого масла, 0,25 л горячего телячьего бульона, 1 ст.л. смородинового желе, 3 ст.л. лимонного сока, 4 ст.л. взбитых сливок, 40 г масла.

Чернослив нарезать тонкими полосками, вынуть сердцевину из яблока и нарезать его кубиками, полить лимонным соком и смешать с черносливом. Свинину надрезать горизонтально, посолить и поперчить внутри, наполнить приготовленной смесью и зашить. Посолить и поперчить мясо снаружи. Растопить топленое масло, обжарить в нем мясо со всех сторон, залить бульоном. Закрыть крышкой и поставить в духовку при 180 °С на 30 мин., вынуть из духовки и дать постоять 10 мин. Вынуть нитки, нарезать жаркое кусками толщиной с палец, завернуть в фольгу и поставить в теплое место. Для соуса: снять жир с бульона, в котором варилось мясо, и еще поварить 5 минут, добавить желе, лимонный сок и сливки. Взбить масло, пока соус не загустеет, приправить.

Тминные палочки

150 г муки, 150 г вареной картошки, 150 г сл. масла, 1/2 ч.л. соли, 1 яйцо, тмин.

Картошку пропустить через мясорубку. Муку, смешанную с солью, масло порубить вместе с картошкой в однородную массу и выставить на холод на 1/2 часа. Затем из теста скатывают палочки длиной 10-15 см, обмазывают взбитым яйцом и выпекают в духовке, посыпав сверху тмином при умеренном жаре до светло-коричневого цвета.

На сладкое

Дачные сладости

Желе из малины и сметаны

Малина - 4 стакана, сахар - 1/2 стакана, сметана - 1/2 стакана, желатин - 20 г, вода - 1 неполный стакан.

Свежесобранную малину размять, а получившийся сок процедить через густое сито или марлю. Желатин залить водой до набухания, а затем растворить на водяной бане. К процеженному малиновому соку добавить желатиновый раствор и взбитую с сахаром сметану - все слегка размешать. Выложить смесь в намоченные холодной водой вазочки и оставить желироваться. Перед самой подачей вазочки поместить на несколько секунд в горячую воду и перевернуть содержимое их на десертные тарелки. Подавать желе, украсив свежей малиной или ягодами из малинового варенья.

Малина с творогом

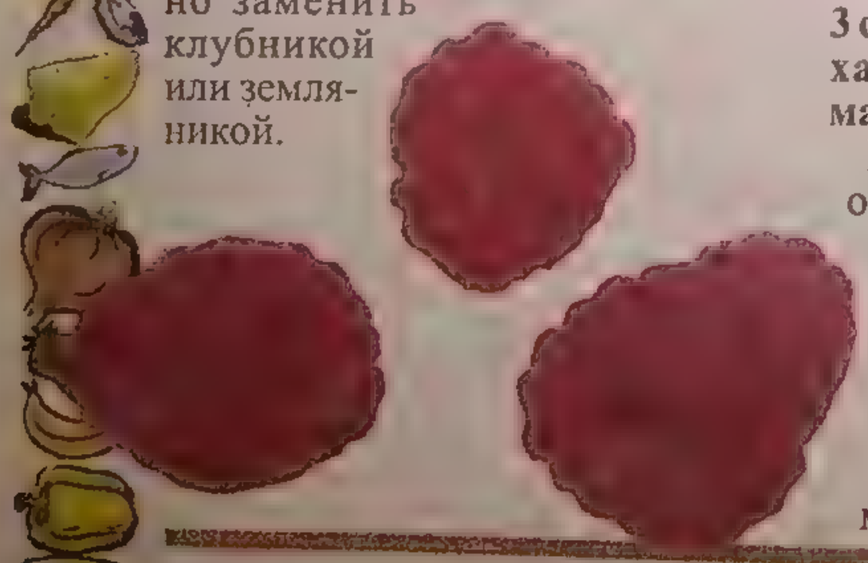
Малина - 3 стакана, творог - 300 г, сахар - 1 стакан (неполный), ванилин - по вкусу.

Ягоды вымыть, поместив в дуршлаге под проточную воду, после чего дать воде стечь. Поставить в холодное место, чтобы слегка охладились. Охлажденный творог взбить с сахаром и ванилином в пышный крем. Выложить на охлажденную малину и сразу же подавать на стол.

Малина (или ежевика) с молоком

Малина (или ежевика) - 1 стакан, белый хлеб - 3-4 ломтика, сахар - по вкусу, молоко - 2 стакана.

Хлеб нарезать кубиками, уложить в глубокие тарелки, на хлеб уложить слой ягод, посыпать их сахаром и все это залить охлажденным молоком. Вместо белого хлеба можно использовать черный, а малину или ежевику можно заменить клубникой или земляникой.



Малина с творожным кремом

Малина - 3 стакана, творог - 300 г, молоко - 1/2 стакана, сахар - 1/2 стакана (или чуть больше), ванилин - по вкусу.

Малину посыпать сахаром (не всем) и поставить на холод. Охлажденный творог размешать с молоком и ванилином до получения рыхлой смеси. Приготовленный творожный крем выложить в большую тарелку и посыпать охлажденными и посыпанными сахаром ягодами. Сахар в креме можно заменить медом.

Малина в молочном креме

Малина - 2 стакана, молоко - 3 стакана, крахмал - 2,5 ст.л., сахар - 1/2 стакана, сливочное масло - 1-2 ст.л., ванилин.

Молоко с сахаром поставить на огонь и дать закипеть. В кипящее молоко тонкой струйкой, непрерывно помешивая, влить разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал. Дать ему покипеть 1-2 минуты и снять с огня. Немного охладив, положить масло и ванилин, размешать. После остывания поставить ненадолго в холодильник. Очищенные ягоды положить в большое блюдо и залить молочным кремом.

Крем карамельный с малиной

Сливки жирные - 400 мл, яйцо (желтки) - 4 шт., сахарная пудра - 3 ст.л., ванильная эссенция - по вкусу, сахарная пудра для посыпки.

Сливки разогреть до кипения, взбить с желтками и сахарной пудрой, медленно смешать со сливками и ванильной эссенцией. Процедить жидкость и перелить в посуду вместимостью около 1 л. Поставить в жаровню, заполненную наполовину горячей водой, закрыть жиронепроницаемой бумагой. Варить крем при 180°С в течение 40 минут, до легкого загустения, после чего оставить на ночь. На следующий день крем густо посыпать пудрой и поставить блюдо в разогретый гриль на несколько секунд, чтобы сахар расплавился и закарамелизовался; остудить. Подавать со свежей малиной.

Для удаления пятен с фарфоровой посуды, промойте ее теплой водой с небольшим количеством нашатырного спирта.

Рецепты от гостей

СОСТАВ:

Примерно 1 кг говядины, 3 стакана красной смородины, 1-1,5 ч ложки сахара, 0,5-1 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки перца.

Мясо порезать кубиками со стороной 2-3 см. Красную (или в смеси с белой) смородину помыть. Стебли можно не выбирать. Из смородины отжать сок через марлю или сито. Должно получиться примерно 1 стакан сока. Выжимки переложить в миску и залить 1/3 стакана воды, размешать и отцедить. Сцеженную жидкость смешать с соком. Мясо обжарить на растительном масле на большом огне до полного испарения жидкости и легкого зарумянивания (8-11 мин.). Влить сок, добавить 0,5 ч. ложки соли, перец и 1 ч. ложку сахара.

Огонь убавить, сковороду закрыть крышкой и тушить до готовности, изредка перемешивая и при необходимости доливая кипяток. Перед окончанием готовки получившийся соус попробовать и добавить по вкусу соль и сахар.

good-cook.ru

Группа «КОРОЛИ»

Гораздо более мягкий вкус получится, если взять 2/3 части белой (более сладкой) смородины и 1/3 красной.

Мясо, тушеное с красной смородиной

Маски из малины очищают, освежают, увлажняют и питают кожу. При нормальной коже марлю смачивают в соке свежих ягод и накладывают на лицо на 20-30 мин. При сухой коже делают маски для лица из ягод малины, растертых с равным объемом меда. При жирной коже, особенно с расширенными порами, полезна маска из малины с рисовой мукой (1:1). Перед нанесением этой маски хорошо подержать лицо над паром или согреть теплым компрессом.

Малина омолаживает

- При жирной коже: сделайте маску из мякоти малины (она питает, снижает сальность, стягивает поры).

- При сухой и нормальной коже: смешайте 2 ч. л. мякоти малины со взбитым в густую пену яйцом, нанесите маску на лицо, через 20 минут смойте холодной водой.

- При чувствительной коже: добавьте к ягодной массе немного свежей сметаны или творога.

- Коже любого типа подойдет освежающая маска: смешайте сок, выжатый из 100 г малины, с 2 ст. л. свежего молока, наложите маску на лицо, через 15 минут смойте холодной водой.

- Питает и очищает кожу малиновый лосьон: разомните 1 стол. л. ягод и залейте 300 г водки. Настаивайте 10 дней при комнатной температуре в темном месте, затем процедите, перед применением разведите водой в 1,5 - 2 раза (при сухой коже - более чем в 3 раза).

- Лечебная мазь: сок свежих листьев в смеси с вазелином или сливочным маслом(1:4).

Для лечения угревой сыпи используются свежие и сухие листья малины:

- Сок из свежих листьев малины тщательно смешивают с питательным кремом в соотношении 1:4 и наносят в виде маски на лицо на 20 минут. Маску смывают теплой, а затем холодной водой. Курс лечения 20 масок, которые в первые 7-10 дней делаются ежедневно, затем - через день.

- Смесь сока из свежих листьев малины с яичным белком, взятых в соотношении 1:2, наносят на лицо. Через 20 минут маску смывают теплой водой. Всего делается 20 масок, сначала ежедневно (10 масок), а затем - через день (еще 10 масок).

Пятна на руках от овощей удаляют сначала пемзой, а затем соком лимона.

В копилку

Свиные ребрышки с барбекю

На 4-6 порций: 2 столовые ложки мелко рубленных побегов корнандра, 3 мелко нарезанных зубчика чеснока, 1 чайная ложка раздавленных горошин черного перца, 1 чайная ложка натертой цедры лиметты "каффир", 2 чайных ложки рыбного соуса, 1,5 чайные ложки колотого пальмового сахара, 185 мл (0,75 стакана) кокосового молока, 900 г ровно обрезанных свиных ребрышек, зеленый лук с луковицами для сервировки.

При помощи ступки и пестика или маленькой мельницы, разотрите или смелите корнандр, чеснок, перец, цедру, керри-пасту, рыбный соус и сахар. Добавьте кокосовое молоко, размешайте. Положите ребрышки в мелкое блюдо и полейте острым кокосовым маринадом. Накройте, поместите на холод на 3 часа, периодически поливая маринадом. Разогрейте барбекю или поставьте гриль на среднюю мощность. Жарьте ребрышки по 5 минут с каждой стороны, пока они не прожарятся и не покоричневеют, периодически поливая кокосовым маринадом. Украсьте зеленым луком Примечание: можно приготовить ребрышки на решетке духовки, разогретой до 200 С, в течение 45-60 минут, периодически поливая маринадом.

Сырные шарики

Смешайте в разных пропорциях мягкий и твердый сыр, например чеддер. Добавьте немного сливок или сметаны, чтобы получилась однородная смесь. Добавьте паприку и бренди по вкусу. Немного охладите и дайте слегка схватиться. Скатайте в шарики и обваляйте в тонко измельченной петрушке. Украсьте половинкой очищенного грецкого ореха и поместите в холодильник до сервировки.

Тосты с репчатым луком

200 г репчатого лука, 50 г маргарина, или свиного жира, 2 столовые ложки воды, 1 яйцо, 2-3 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка пшеничной муки, соль, перец по вкусу.

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить в жире, пока не станет прозрачным, влить две столовые ложки воды и тушить 5 минут. Затем снять с огня, добавить пшеничную муку, сметану, соль, перец, взбитое яйцо, перемешать и еще подогреть, пока яйцо не загустеет. Ломтики ржаного хлеба без корки намазать тонким слоем жира, положить на сковороду намазанной стороной вниз, покрыть луковой массой. Печь до светло-коричневой окраски. Можно посыпать натертым сыром. Вместо репчатого лука можно употребить лук-порей.

Тосты с яйцом

6 ломтиков белого хлеба, 3 яйца, 6 ломтиков помидора, 50 г маргарина, 2 столовые ложки сметаны, соль, перец, по вкусу.

Ломтики белого хлеба обжарить без масла до светло-желтого цвета. Ломтики помидора слегка обжарить в сливочном масле или маргарине и посыпать перцем и солью. на каждый тост положить обжаренный ломтик помидора и на него - кусочек омлета. К оставшемуся на сковороде жиру добавить сметану, соль и все подогреть. этим соусом облить верх бутербродов (омлет). Подавать горячими.

Суп из телятины с томатом

400 г телятины, 1 телячья ножка, 2 луковицы, 2 моркови, 1 петрушка, 1 сельдерей, 2 лавровых листа, черный перец горошком и соль по вкусу, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 100 г томата.

Хорошо опаленную и очищенную телячью ножку тщательно промыть в горячей воде, соскребая все подпаленные и загрязненные места, разрубить вдоль пополам, а затем на несколько частей, залить холодной водой, добавить луковицу, морковь, сельдерей и петрушку. Дать вскипеть на сильном огне, после чего убавить огонь и варить так, чтобы бульон почти не кипел. Когда мясо начнет отходить от костей, в этот же бульон положить слегка обжаренную телятину, добавить вторую луковицу, перец горошком, соль и лавровый лист. Когда мясо сварится, бульон процедить, добавить в него томат, дать покипеть 10-15 минут. Перед подачей нарезать телятину и мясо ножек небольшими кусками, дать вскипеть супу и заправить его сметаной, смешанной с яйцами. Суп с заправкой прогреть, не давая кипеть. К супу отдельно подать вермишель или рис.

Сироп малиновый по-чешски

Малина - 1 кг, сахар - 1,2 кг, уксус винный или фруктовый - 2,5 ст.л.

Промытые ягоды разминают деревянным пестиком, перекладывают в стеклянные банки, заливают винным или фруктовым уксусом и ставят в теплое место, добавляя уксус по мере испарения. Примерно через месяц перекладывают в марлевый мешок и дают стечь соку. Этот сок смешивают с равным количеством сахара, разливают в бутылки и укупоривают. Из оставшейся массы также отжимают сок, смешивают с сахаром и фасуют отдельно. Качество сиропа зависит от качества уксуса.

В копилку

Мясо, тушенное с овощами

500 г говядины, 520 г говяжьего топленого сала, 120 г риса, 60 г репчатого лука, 160 г помидоров, 100 г тыквы, 120 г капусты, 100 г картофеля, 130 г баклажанов, соль.

Говядину нарезают кубиками весом по 10-15 г и жарят. В посуду кладут слой овощей, на них - слой жареного мяса, смешанного с репчатым луком и рисом, поверхность продуктов покрывают половинками помидоров и вливают бульон, тушат под крышкой на слабом огне. Тыкву, картофель, баклажаны перед тушением нарезают ломтиками, обжаривают, капусту ошпаривают.

Суп-пюре из гороха

500 г говядины с костями, 300 г сушеного гороха, 1 морковь, 1 лук-порей, по 1 корню сельдерея и петрушки, 10 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка масла, соль.

Из мяса и костей сварить бульон, добавить коренья и пряности и замоченный в воде горох. Когда бульон сварится, мясо вынуть, бульон процедить, горох и коренья протереть и вновь соединить с бульоном. Муку пассеровать, разбавить бульоном и ввести в суп. Подавать к столу с гренками из пшеничного хлеба.

Повидло малиновое темное

Малина - 5 кг, сахар - 3 кг, вода - 1 стакан.

Малину перебирают, моют, складывают в кастрюлю, в которую добавляют воду и сахар и ставят на слабый огонь. Варят, помешивая, до готовности. В банки фасуют в горячем виде. Такое повидло имеет темный цвет, так как семечки при варке становятся коричневыми.

Для приготовления повидла светлого цвета подготовленные ягоды малины толкут деревянным пестиком, а полученную массу процеживают через сито для удаления семечек. Малину для повидла используют как садовую, так и лесную.

Рагу по-персидски

600 г телятины, 100 г сливочного масла, 160 г репчатого лука, 160 г яблок, чеснок, порошок карри, мука, цедра лимонная, соль.

Мелко нарезанный лук и чеснок пассеруют в масле до прозрачности, добавляют порошок карри. На той же сковороде обжаривают нарезанное кубиками мясо, посыпают его мукой, перемешивают, добавляют настроганные яблоки и лимонную цедру. Подлив воду, тушат под крышкой до готовности. Солят и подают с рассыпчатым рисом.

Суп-пюре грибной

500 г свежих грибов (белых или шампиньонов), 30 г репчатого лука, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки пшеничной муки, 6 стаканов куриного бульона, 3 яичных желтка, 1 стакан сливок, петрушка, сельдерей.

Мелко нарезанный репчатый лук обжарить в кастрюле, добавить тщательно вымытые и нарезанные грибы и жарить 5-10 минут при непрерывном помешивании. Затем, не снимая с огня, при постоянном помешивании добавить муку, залить бульоном и варить 40-50 минут на слабом огне. Бульон слить, петрушку и сельдерей вынуть, грибы пропустить через мясорубку или протереть через сито, все смешать с бульоном. Вилкой или венчиком взбить яичные белки, смешать со сливками и при непрерывном помешивании тонкой струйкой вводить в суп, посолить по вкусу, после чего разогреть на водяной бане до температуры не выше 70°С.

Тосты с сосисками

Ломтики белого или ржаного хлеба обжарить в жире. Сосиски очистить от пленки, подогреть и разрезать вдоль пополам. На каждый тост положить сосиску подходящей длины срезанной стороной вниз, залить соусом-хрен, подавать горячими.

Суфле из малины

Яйцо - 3 шт., сахарная пудра - 3-4 ст.л., желатин - 10 г, сок половинки лимона, протертая малина - 1,4 стакана, сливки жирные - 150 г, измельченный поджаренный миндаль - 2 ст.л., немного малины для украшения.

Посуду для суфле вместимостью 1 л обернуть двойным слоем фольги, выступающей на 5 см над краем, закрепить липкой лентой. Желтки и пудру положить в миску, которую подвесить над кастрюлей с горячей водой и взбивать смесь на водяной бане, пока она не загустеет до консистенции сливок, после чего убрать миску с огня. Желатин растворить в лимонном соке (разбавленным водой (до 30 мл)) на слабом огне, влить в смесь желтков с сахаром и взбивать, пока смесь не остынет. Сливки слегка взбить, немного оставить для украшения, а остальные положить в смесь вместе с малиновым пюре. Помешивать время от времени, пока суфле не остынет взбить до густой пены, положить в смесь и вылить все в подготовленную для суфле форму. Оставить на ночь, чтобы застыло.

Для подачи на стол осторожно снять фольгу с помощью лопаточки. Вдавить орехи в суфле, возвышающееся над краем посуды, так, чтобы они не падали, украсить оставшейся малиной.

МАЛИНОВАЯ ВЫПЕЧКА

Пряники малиновые русские

Малина - 4 стакана, мед - 3 стакана, молотые ржаные сухари - 1-1,5 стакана, сахарная пудра - 2-3 ст.л., ванильный сахар - по вкусу.

3 стакана свежесобранной малины залить 4 стаканами кипятка и разварить на слабом огне до мягкости, после чего отжать 3 стакана густого сока. Сок смешать с медом и прокипятить. Сахарную пудру смешать с растертой в порошок сухой малиной (1 стакан) и соединить эту смесь с медово-малиновой в густое тесто. Тесто поместить в эмалированную кастрюлю и поставить в кипящую воду, чтобы сахарная пудра и сухая малина полностью разбухли. Проваренное таким образом тесто разделать на лепешки и просушить их на листе либо в нагретой, но выключенной духовке, либо наверху плиты, в которой зажжена духовка. Просушенные пряники обвалять в сахарной пудре смешанной с ванильным сахаром.

Пирожные с орехами и малиной

Малина (или ежевика) для украшения, яйцо - 2 шт., сахар - 5 ст.л., соль - по вкусу, крошки черствой булки - 6 ст.л., сухие дрожжи -2 ч.л., изюм и рубленые орехи - по 1/2 стакана, готовый крем - 300 г, мука - 1 ст.л.

Яйца и сахар хорошенько растереть, прибавить солью, тертую булку и смешанные с мукой сухие дрожжи. Затем добавить подготовленный изюм и орехи. Полученное тесто раскатать, выложить на накрытый промасленной бумагой противень и выпекать в духовке в течение 10-15 минут при средней температуре. Горячую лепешку сразу же разрезать на прямоугольные пирожные, дать остыть, украсить каждое взбитым кремом и ягодами малины или ежевики.

Торт пандишпановый с малиной

Для теста: яйцо - 6 шт., сахарная пудра - 1/2 стакана, мука - 3/4 стакана, ванилин - по вкусу, для начинки: сливочное масло - 150 г, сахарная пудра - 4-5 ст.л., яйцо (желток) - 1 шт., ванилин - по вкусу, малина - 1,5 стакана, для глазури и для украшения: сахар - 2-3 ст.л., вода - 1/2 стакана, желатин - 5 г, малина - 1 стакан.

Для приготовления теста яйца взбить в пену, добавить сахар и продолжать взбивать до тех пор, пока смесь не побелеет и не удвоит свой объем. Затем ввести ванилин и муку - постепенно, слегка помешивая, выложить смесь в форму, смазанную жиром и посыпанную мукой. Выпекать в духовке на умеренно сильном жару до зарумянивания. После остывания разрезать на два пласта. На один положить начинку, приготовленную из масла, сахара, желтка и ванилина, а на нее плотно уложить малину и покрыть другим пластом. Торт покрыть глазурью из желе.

Для желе замочить желатин в воде и после набухания добавить сахар, поставить на конфорку и, не переставая мешать, нагреть, чтобы желатин растопился и закипел. Процедить, охладить и, когда начнет затвердевать, вылить на торт. Поставить на холод, чтобы затвердело желе, и украсить крупными ягодами малины.

Пирог малиновый хрустящий

Корж миндальный (готовый) - 1 шт., шоколадный крем - 3 ст.л., малина - 2 стакана (можно свежезамороженной), желатин - 6 г, яблочное вино (сидра) - 1 стакана, сахар - 1 ст.л.

Замочить желатин на 10 минут в холодной воде. Дно и бортики коржа смазать растопленным шоколадным кремом. Сверху выложить ягоды. Желатин отжать и осторожно нагреть с 3 столовыми ложками вина до полного растворения. Постепенно добавить сахар и оставшееся вино. Жидкость остудить и полить ею ягоды. До подачи на стол пирог держать в холодильнике.

Чтобы убрать неприятный запах от ножа, после резки некоторых продуктов, его необходимо протереть сухой тряпкой с поваренной солью.

В копилку

Говядина по-венски

1 кг мякоти говядины, 1 пучок зелени, 1 луковица, 2 лаврушки, 1 гвоздика, 1 долька чеснока, 2 кусочка сахара, масло, мука, хрен, соль.

Мясо залить горячей водой, прибавить зелень, лаврушку, лук, гвоздику, чеснок, сахар и соль. Поставить на огонь, довести до кипения, уменьшить огонь и снять пену. Когда мясо наполовину будет готово, разрезать пополам луковицу, разрезанной частью положить на раскаленную сковороду и подрумянить, после чего опустить в бульон (он станет темнее и крепче). Приготовить соус из хрена: растопить масло, поджарить на нем муку, добавить мясной бульон и, по желанию, сливки и смешать с хреном. Готовое мясо разделить на порции и подавать с отварным картофелем и соусом. Бульон подать на первое.

Суп молочный с рисом

500 г молока, 400 г воды, 70 г риса, 50 г изюма, 1 столовая ложка сливочного масла, соль, сахар по вкусу.

В кипящую воду положить перебранный, промытый рис и варить до полуготовности, затем влить кипяченое молоко и продолжать варить до мягкости риса, после чего добавить промытый изюм. Перед окончанием варки добавить соль, сахар по вкусу и сливочное масло. Подавать с гренками из белого хлеба.

Пирог с малиной

Молоко - 1 стакан, дрожжи - 30 г, мука - 2 стакана, сливочное масло - 6-7 ст.л., сахар - 3/4 стакана, соль, цедра лимона или ванильный сахар - по вкусу, яйцо - 3-4 шт. (или 5-6 желтков), малиновый сироп - 1 неполный стакан, малиновый сок - 1 стакан, для украшения: мармелад, миндальное пирожное, свежие ягоды малины.

В половине теплого молока развести дрожжи и добавить соль, небольшое количество сахара и просеянной муки. Прикрыть крышкой и поставить в теплое место. Яйца растереть с сахаром, сливочным маслом и лимонной цедрой, вымешать полученную массу в подошедшее тесто, добавить оставшуюся всю муку и молоко. Тесто хорошо вымесить и поставить в теплое место еще на 1 час, чтобы оно подошло. Подошедшее тесто еще раз перемешать, поместить в форму с отверстием в центре, дать подойти и выпекать 30-40 минут в умеренно горячей духовке. Горячий пирог выложить из формы, облить смесью малинового сиропа и малинового сока, опять поместить в форму и оставить в ней на несколько часов. Малиновый мармелад разогреть, смазать им поверхность пирога и посыпать сверху крошкой миндального пирожного. Отверстие пирога заполнить свежими ягодами малины.

Тосты с острой массой

10 ломтиков белого хлеба, 60 г сыра, 60 г сливочного масла, 5 столовых ложек молока, красный перец, соль по вкусу.

Ломтики белого хлеба смочить молоком. Сыр натереть на средней терке и замешать его в сбитое сливочное масло. Хлеб покрыть приготовленной массой, посыпать красным перцем (паприкой), солью и поставить на 5 минут в духовку. Светло-желтые горячие тосты подавать к супу-пюре или бульону.

Борщ ялтинский

Свекла - 60 г, капуста свежая - 60 г, картофель - 130 г, мука - 5 г, масло растительное - 10 г, сметана - 20 г, томат-пюре - 40 г, зелень укропа, петрушки, соль.

Свеклу нашинковать и отварить в подсоленной воде. Отдельно отварить капусту и картофель, соединить со свеклой и ее отваром. Добавить спассерованную на растительном масле муку, сметану, рубленый укроп, петрушку, томат-пюре и прогреть.

Суп-пюре из чечевицы

1/2 кг чечевицы, 1 головка репчатого лука, 1 головка чеснока, 2 столовые ложки муки, 3-4 столовые ложки растительного масла, черный и красный молотый сладкий перец.

Сварить чечевицу. Прибавить мелко нарезанный лук и головку чеснока, разбросанную на зубки. Довести до полной готовности и протереть через сито. Спассеровать муку с растительным маслом. Прибавить перец и соединить с протертой чечевицей. Суп посолить и подать с мелко нарезанными гренками или мелко рубленным крутым яйцом.

Тушеная говядина с перцем

800 г говядины, 80 г свиного жира, 80 г томат-пюре или 200 г помидоров, 320 г репчатого лука, 200 г белого сухого вина, перец красный, соль.

Подрумянивают в жире рубленый лук, прибавляют к нему помидоры и мясо, нарезанное полосками, приправляют перцем и солью, вливают вино и тушат до полной готовности.

В копилку

Говядина, маринованная по-берлински

800 г говядины, 120 г репчатого лука, 80 г моркови, 60 г корня петрушки, 40 г корня сельдерея, 200 г уксуса, 200 г воды, 160 г сметанного соуса, лаврушка, перец черный горошком, соль, 800 гарнира.

Нарезанные ломтиками морковь, лук, корень сельдерея, корень петрушки, лаврушку, черный перец горошком, соль заливают уксусом и таким же количеством воды и кипятят. Мясо помещают в эмалированную или фаянсовую посуду, заливают охлажденным маринадом, покрывают дольками лимона, накрывают салфеткой, смоченной в маринаде, и маринуют в течение 3 дней. Затем мясо насухо обтирают, обжаривают, укладывают в кастрюлю вместе со слегка поджаренным луком, морковью, петрушкой, заливают до половины маринадом и бульоном и тушат под крышкой в жарочном шкафу. Мясо нарезают ломтями и слегка поливают сметанным соусом. Отдельно подают краснокочанную капусту с яблоками и картофельное пюре.

Тосты с мясом

Ржаной или белый хлеб нарезать ломтями толщиной 1 см, намазать сливочным маслом, положить сверху вареный мясной фарш, заправленный обжаренным репчатым луком, сметаной, перцем, солью. выложить на противень и печь до появления желтой корочки. подавать горячими к бульону, супу-пюре или кофе.

Глазурь для медовых пряников

Залейте стакан сахара половиной стакана воды, медленно варите, снимая пену, пока жидкость не станет тянуться с ложки как толстая нитка.

В полученный сироп добавляют немного ванилина или ванильного сахара, можно корицу.

После того, как глазурь слегка остыла, можно начать глазировать пряники.

Крупные пряники надо смазать сверху, их глазируют с помощью кисточки, а мелкие пряники прямо опускают в посуду с глазурью целиком.

Покрытые глазурью пряники разложите на противне, поставьте противень в разогретую до 50-60°С духовку, подсушите пряники до появления сверху блестящей беловатой корочки.

Рецепт из чипсов

В блюдо выложить фарш как на пельмени (для духовки) или обжаренный фарш (для "микро"), сверху - чипсы, и посыпать все тертым сыром. Да, если используете духовку - то мясо полейте майонезом или сметаной или еще чем жидким - соусом каким-нибудь. А можно вместо мяса положить овощи - например, капусту цветную.

А можно еще вариант - овощи запанировать в этих чипсах и посыпав сыром, запечь.

Пирожки с грибами

Разведите дрожжи в полутора стаканах теплой воды, добавьте двести грамм муки, размешайте и поставьте опару в теплое место на 2-3 часа.

100 граммов растительного масла разотрите со ста граммами сахара, влейте в опару, перемешайте, добавьте двести пятьдесят граммов муки, оставьте на 1-1,5 часа для брожения.

Замочите на два часа 100 граммов промытых сушеных грибов, отварите их до готовности и пропустите через мясорубку. Обжарьте на сковороде в растительном масле три мелко нарезанные луковицы. Когда лук станет золотистого цвета, добавьте мелко нарубленные грибы, посолите, жарьте еще несколько минут.

Из готового теста сформируйте шарики и дайте им подойти. Затем шарики раскатайте в лепешки, в середину каждой уложите грибную массу, сделайте пирожки. дайте им подойти полчаса на смазанном маслом противне, затем осторожно смажьте поверхность пирожков сладким крепким чаем и выпекайте в нагретой духовке 30- 40 минут. Готовые пирожки уложите в глубокую тарелку и накройте полотенцем.

Мороженое в апельсиновой цедре

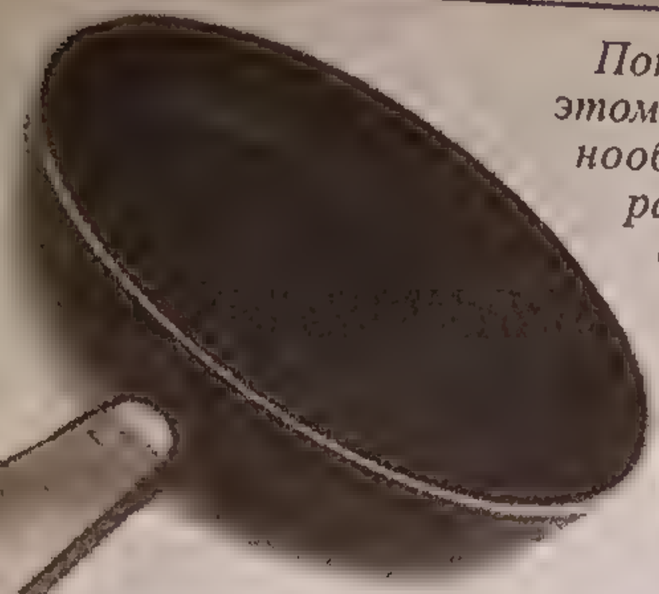
Апельсины 6 шт., желтки 2 шт., сахар 60 г, сливки 200 мл, мята.

Срезать "крышечки" с 4 фруктов. Вынуть мякоть, собрав при этом сок. Цедру положить в морозилку. Отжать сок из мякоти. Натереть на терке цедру с оставшихся апельсинов, а из мякоти отжать сок. На горячей паровой бане взбить желтки с сахаром и апельсиновым соком, затем поставить миску на лед и взбивать массу, пока она не остынет. Перемешать с тертой цедрой. Взбить сливки и перемешать с кремом. Положить в цедру и поставить на 4 часа в морозилку. Подавать с апельсиновыми крышечками и мятой.

Пшенная каша вязкая

На 2 стакана пшена - 5 стаканов воды, 1 чайную ложку соли.

В кипящую посоленную воду всыпать хорошо промытое пшено и варить на легком огне, помешивая, 25-30 мин. При желании можно прибавить 1 ст. ложку сахара.



Покупка посуды с антипригарным покрытием - непростое дело. В этом нетрудно убедиться, заглянув в любой фирменный магазин. Разнообразие ассортимента способно многих поставить в тупик, а разъяснения продавцов-консультантов нередко только затрудняют выбор. Но поскольку стоит такая посуда недешево, не мешает вникнуть в некоторые подробности.

СКОВОРОДА С АНТИПРИГАРНЫМ ПОКРЫТИЕМ

ХОРОШЕГО ПОКРЫТИЯ ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО

Чем толще антипригарный слой, тем он надежнее и долговечнее. Не зря же говорят: где тонко - там и рвется. Правда, некоторые производители предпочитают скрывать толщину антипригарного покрытия своей посуды. Видимо, нечем хвастаться. По российским стандартам, толщина такого покрытия должна быть не меньше 20 мкм. Но, как свидетельствуют контрольные исследования лаборатории "Металл-тест" при ВНИИЧерМет им. Бардина, встречаются модели с более тонким покрытием - значительно ниже нормы. Однако при выдаче сертификата и соответствующей проверке этот параметр в расчет не берется. Так что иные производители легко получают нужные бумаги на свою посуду, ненадежность которой без специальных приборов не распознаешь. Ориентир здесь может быть только один - цена у нее, как правило, невысока.

КАК БЫ НЕ ПЕРЕГРЕТЬ

Фторполимер не любит сильного нагревания. При температуре свыше 200°С покрытие начинает испаряться и может потрескаться. Тем, кому на глазок трудно определить, достаточно ли нагрелась сковородка, лучше приобретать посуду, оснащенную термочувствительным индикатором. Изменяя цвет под воздействием температуры, он предупреждает, что пора закладывать продукты.

Прочность и антипригарные качества покрытия зависят еще и от того, что находится под ним. Чаще всего это алюминий. Он прекрасно проводит тепло: в 4 раза лучше чугуна и в 13 - нержавейки. Это позволяет экономить время и электроэнергию, особенно на электрической плите. К тому же посуда из алюминия довольно легкая и относительно дешевая.

Но у алюминия, к сожалению, немало и недостатков. Например, он быстро теряет форму, что антипригарному покрытию, конечно, не идет на пользу. Впрочем, тут возможны варианты. Так, сковородка из литого алюминия переживет свою штампованную подругу. Не страшны невзгоды и той, у которой в днище впрессован стальной диск. А сплав алюминия с твердым металлом, несомненно, прочнее чистого алюминия. Хотя все это, конечно, прибавляет посуде и вес, и стоимость. Тем не менее слишком легкие и тонкие дешевые модели лучше обходить стороной.

Антипригарным составом покрывают и посуду из нержавейки, и даже чугунные сковородки. Правда, за дорогую сердцу старину и заплатить придется дорого - несколько тысяч рублей.

КАК ВЫБИРАТЬ ПОСУДУ С ПОКРЫТИЕМ?

Облюбовав какое-либо изделие, поинтересуйтесь у продавца:

* как называется покрытие понравившейся вам модели;
* какова его толщина;
* основные составляющие прочности покрытия и его антипригарные качества;
* как отреагирует антипригарный слой на повреждение: отслоится или просто останется царапина;
* каков срок службы посуды;
* из какого металла она сделана;
* на каких плитах можно (и на каких - нельзя) ее использовать;
* почему одна модель дешевле другой (за счет чего);
* каков гарантийный срок на товар и условия его возврата в случае брака или других недоразумений.

Чтобы руки не пахли чесноком, их протирают кофейной гущей.

Анекдоты

- Что это у тебя сегодня такой изможденный вид?

- Да мне всю ночь снилось, что я попал в гарем.

***

Посетитель обращается к официанту:

- Ну что это за курица? Одна кожа да кости?

- А вы хотите с перьями?

***

- Доктор, мне приснилось, что я людоед, и мы всем племенем доедаем женщину, похожую на мою жену.

- Ну зачем так волноваться? Мало ли что может присниться?

- Да? Тогда скажите, куда делась моя жена?

***

Ростбиф и пудинг беседуют между собой:

- Что у нас к обеду?

- Как всегда, англичане.

- Скажите, бывает что вам слышатся голоса, а вы не знаете, кто это говорит и откуда?

- Бывает, доктор, и часто.

- Тяжелый случай, и когда это с вами происходит?

- Когда говорю по телефону.

***

С передвижным цирком случилась беда: рухнула крыша шапито. Директор цирка вне себя от злости орет:

- Какой идиот подсунул нашему слону нюхательный табак?!

***

Начальник тюрьмы обращается к смертнику, сидящему на электрическом стуле:

- Ваше последнее желание?

- Пожалуйста, держите меня за руку. Мне так будет спокойнее.

***

- Мам, а мам, а можно я сегодня початюсь?

- Ладно, сынок, только недолго. Далеко не ходи, только местные узлы, с незнакомыми не разговаривай.

***

- Собака у меня такая умная, каждое утро приносит "Московский Комсомолец"!

- Подумаешь, многие псы так делают.

- Да, но я его не выписываю.

***

Мальчик приходит со школы домой и говорит отцу:

- Папа, я четверку принес!

Отец:

- Молодец!!! Поставь в холодильник.

Семейный лекарь

В свежем номере "Семейного лекаря" читайте:

На 3 полосе идет усиленная борьба с холециститом. Рекомендуемые травы помогут в этой схватке с недугом.

Многие, может и не знают, что при сердечных недугах помогут упражнения. Да, не удивляйтесь, они просты и не требуют сильных физических усилий, и непременно приведут к здоровью.

В полном разгаре дачный сезон, а потому уборка сорняков идет полным ходом. Не спешите их выбрасывать с дачного участка подальше с глаз долой, многие из них не только пригодны для лечебных снадобий, но и очень питательны. В номере не только рецепты отваров и настоев, но и кулинарные шедевры из сорняков.

И не только будем использовать травы, но и то, что старательно выращиваем на огороде. И очень многие недуги покинут вас.

Родная усадьба

Июль - лучшее время для роста огурцов, томатов, картофеля, баклажанов и других обитателей грядок - наших кормильцев в зимнее время. Однако сейчас их подстерегает масса неприятностей: жуки, фитофтора, медведка. Но и на них мы найдем управу! Как использовать медные растворы от фитофторы, предупредить другие болезни, повысить иммунитет овощей - обо всем этом расскажет свежий выпуск "Родной усадьбы".

Если вы не слышали о том, как выращивать капусту в кассетах, а морковь на гребнях, тогда самое время прочитать "Усадьбу".

Зачем корове фосфор? Какие удобрения лучше? Как построить компостный бак и маленький дачный рассадник? На ваши вопросы отвечает "Родная усадьба".

Клиническое питание

КТО РАБОТАЕТ, ТОТ И ЕСТ

Когда нет времени на нормальный обед, даже любители здорового образа жизни бегут к ближайшему киоску с горячим фаст-фудом.

Лучше фаст-фуд, чем вообще без обеда, считают диетологи. Наш вес зависит не только от общей калорийности рациона, но и от того, как часто мы едим, не пропускаем ли завтраки и обеды. Оказывается, люди, которые садятся за стол более трех раз в день, заболевают ожирением на 15% реже, чем те, кто ест по стандартной схеме "завтрак - обед - ужин". Ученые объясняют эту связь просто: обильная пища приводит к резкому выбросу инсулина в кровь, в результате чего в ткани поступает избыток глюкозы, стимулирующей образование жировой ткани.

Разумеется, чем реже вы будете перехватывать фаст-фуд вместо обеда, тем лучше: подобная еда не только вредна для желудка, но и представляет серьезную опасность для фигуры. Причем больше всего мы прибавляем в весе не из-за хлеба, а из-за жирного мяса и его суррогатов. Сравните:

Шаурма

Лаваш (пита), куриное мясо, помидоры, огурец, капуста, соусы на основе майонеза и кетчупа 10-170 г около 370 ккал, 30 г жира.

Хот-дог

Булка, сосиска, кетчуп, горчица, майонез. 150 г, 288 ккал, 16 г жира.

Печеный картофель

Большая картофелина, наполнители - сыр, сливочное масло, грибы, сосиски, куриное мясо, овощи, соусы, 150 г, картофель: 120 ккал, 0 г жира. Начинка очень калорийна.

Блины с начинкой

Блин: мука, вода, молоко. Наполнители: творог, икра, картофель и грибы, ветчина, джемы. Масса одного блина с начинкой около 50 г. Блин (30 г) - 60-80 ккал в зависимости от способа приготовления немного жира. Начинка, как правило, очень калорийна.

Пицца

Дрожжевое тесто, плавленый сыр, кетчуп, майонез, 150 г, 430 ккал, 30 г жира.

Салаты

Мясные с майонезом/овощные, 125 г, 440 ккал, 30 г жира/40 ккал.

ЗЕЛЕНАЯ ФЕЯ "КРАДЕТ РАЗУМ"

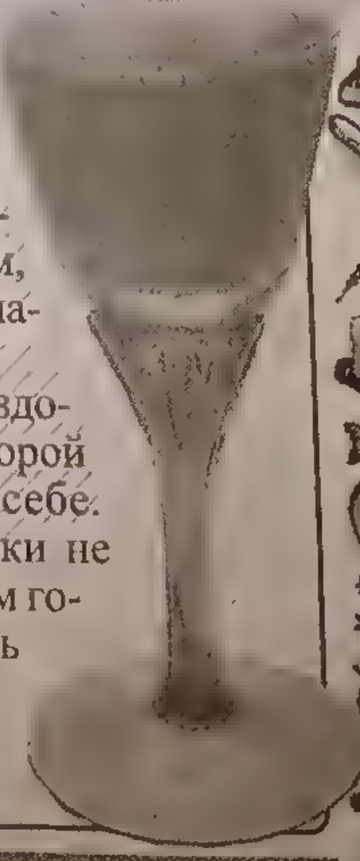
Снова в моде абсент. Этот спиртной напиток усиленно "продвигается" и, конечно, реклама упоминает только о его могучих "вдохновительных" свойствах. Что он на самом деле представляет собой?

В сущности, это крепкий спиртовой настой трав, содержащих большое количество эфирных масел. Среди них анис, лакрица, иссоп, фенхель, дягиль и полынь. Напиток с высоким содержанием спирта (от 50% до 75%, в среднем - около 60%), быстро завоевал популярность - особенно среди творческих личностей. Увлечение абсентом стало столь масштабным, что появился даже специальный термин - "абсентизм" - для обозначения абсентного алкоголизма. Множество творческой интеллигенции на рубеже веков отдали дань "Зеленой фее", как стали называть абсент в богемных кругах.

Медиками было отмечено разрушительное действие абсента на мозг. Из-за этих эффектов, несравнимых по вреду с эффектами любых других спиртных напитков, абсент был запрещен в большинстве европейских стран - наряду с опиатами, марихуаной и кокаином.

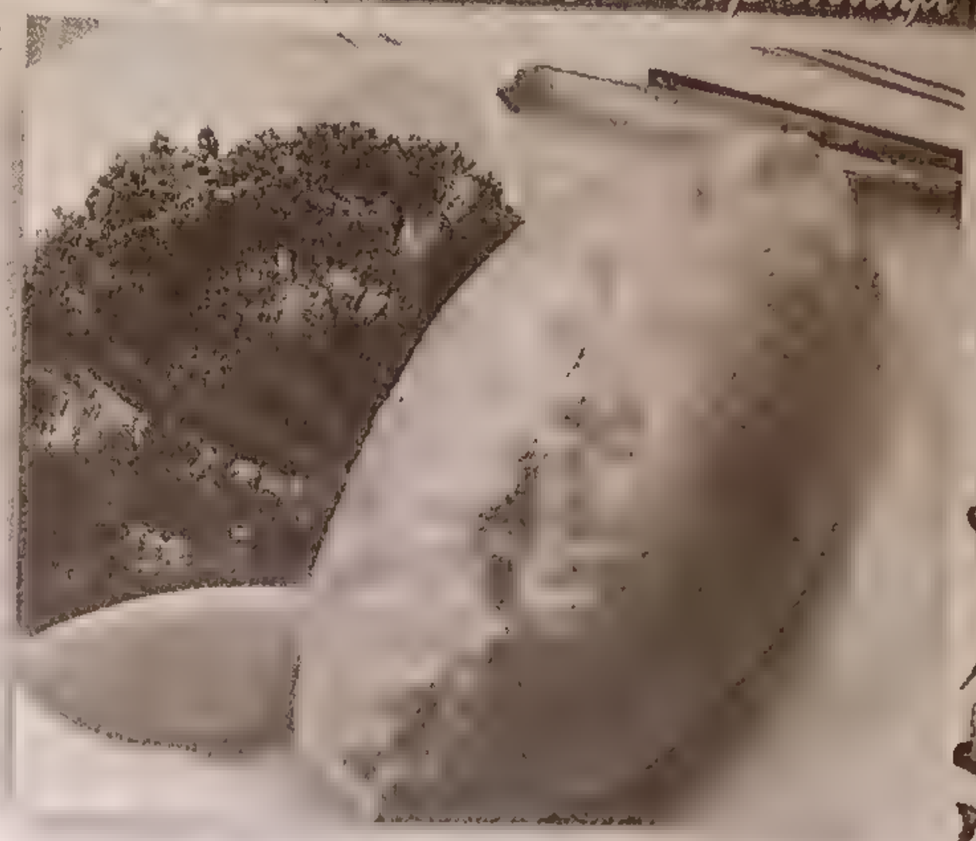
Предполагается, что причиной губительного воздействия абсента был содержащийся в экстракте полыни альфа-туйон. Это вещество проникает в нервную ткань (в головной мозг в том числе), делает невозможным нормальное торможение нервных импульсов. Нервная система в буквальном смысле слова "срывается с тормозов", как результат - судороги, галлюцинации, вообще психотическое поведение. Алкалоид туйон содержится не только в полыни, но и в других растениях, в частности, в туйе, которая и дала название алкалоиду. Туйи, высаженные на могиле Винсента Ван Гога, знающие люди рассматривают как грустную иронию: по всей вероятности, именно одурманивание туйоном, вероятнее всего, стало последним шагом художника к самоубийству.

Эфирные масла и их влияние на здоровье - не та область знаний, в которой стоит ставить эксперименты на себе. "Грезы зеленой феи" категорически не рекомендуются людям, страдающим головными болями и тем, у кого хоть раз была черепно-мозговая травма (перенесенное "на ногах" сотрясение мозга - особенно!).



Устойчивые пятна с ножей и вилок удаляются лимонным соком.

Православная страница



ВЫПЕЧКА ПО СТАРИННЫМ РЕЦЕПТАМ

Постное дрожжевое тесто

Разведите дрожжи в половине стакана теплой воды, добавьте немного сахара, муки, все хорошо перемешайте ложкой и поставьте в теплое место, чтобы дрожжи взошли.

Примерно через полчаса, когда дрожжи начнут пениться, перелейте их в кастрюлю, добавьте теплую воду, муку, соль, растительное масло и месите тесто до тех пор, пока оно не будет прилипать к рукам.

Прикрыв кастрюлю, поставьте ее в теплое место, дождитесь, пока тесто подойдет под самую крышку, умните его и снова ждите, когда оно подойдет. После второго уминания тесто готово. Это постное тесто можно использовать и для пончиков, и для жареных пирожков с джемом или вареньем, и для печеных пирогов.

Пирог с капустой

Кочан капусты мелко нашинкуйте, залейте капусту кипятком и оставьте на десять минут. Пока капуста вымачивается, обжарьте на глубокой сковороде в раскаленном растительном масле нарезанный кольцами лук. Затем слейте из капусты воду, отожмите капусту и обжарьте ее с луком. В конце добавьте в капусту немного сахара.

Тесто раскатайте до толщины в один сантиметр, уложите его на противень, смазанный маслом, выложите сверху на тесто капусту.

Прикройте начинку вторым, более тонким слоем теста. В середине пирога сделайте несколько отверстий.

Верх пирога смажьте крепким сладким чаем при помощи кисточки, а затем поместите противень в хорошо разогретую духовку. После выпечки пирог надо слегка смазать с помощью кисточки кипяченой водой и накрыть полотенцем минут на двадцать. Начинку для пирога можно сделать из моркови, кураги, изюма.

1,2 кг муки, 2 стакана теплой воды, 1 ст. растительного масла (можно 3/4 ст.), 30-40 г дрожжей, 1 чайная ложка соли.

21 ИЮЛЯ - явление иконы Пресвятой Богородицы во граде Казани (1579)

В Казани, взятой у татар Иоанном Грозным, Пресвятая Богородица явилась во сне девочке Матроне и повелела возвестить архиепископу и градоначальнику, чтобы они взяли Ее икону из земли. Когда Матроне не поверили, сон повторился еще дважды с угрозой наказания за непослушание. Икона была найдена обернутой в ветхое сукно и сияла чудным светом. С крестным ходом ее перенесли в ближайшую церковь, а затем в Благовещенский собор. В честь Казанской иконы, прославившейся исцелением слепых, в 1595 году был установлен особый праздник.

Хворост

Налейте в кастрюлю минеральную или сладкую газированную воду, всыпьте муку и сахар, замесите крутое тесто.

Раскатайте тесто очень тонким слоем, нарежьте прямоугольники, в середине каждого сделайте продольный разрез и через него протяните, вывернув, один конец.

Хворост надо жарить в большом количестве растительного масла, во фритюре.

Когда хворост станет коричневого цвета, осторожно выньте его из масла шумовкой, выложите на блюдо и посыпьте сахарной пудрой.

1 ст. минеральной воды, 450 г муки, 1 ч. ложка сахара, 0,5 ст. сахарной пудры, 400 г растительного масла.

Медовые пряники

7 стаканов муки, стакан сахарного песка, два стакана меда, сода на кончике ножа, три четверти стакана воды.

Смешайте в кастрюле сахар, мед и воду, поставьте кастрюлю на огонь и доведите до кипения. В слегка охлажденную смесь постепенно добавьте муку, замесите тесто, поставьте его на полчаса для охлаждения.

Разведите соду, смешайте ее с тестом, оставьте на столе минут на десять, затем раскатайте пласт толщиной в полтора сантиметра и нарежьте пряники специальной формочкой или стаканом.

Пряники разложите на противне, посыпанном мукой, и выпекайте при температуре 220-240°С 15-20 мин.

Пирожки с вареньем

Замесите дрожжевое тесто, как указано в рецепте. Когда тесто начнет подниматься второй раз, влейте в него ложку растительного масла и столовую ложку сахара-песка с цедрой лимона; размешайте, раскатайте кусочки теста не очень тонко, положите на раскатанные кружочки теста по ложке варенья, смочите водой, прикройте вторым раскатанным кружком теста, поставьте в горячую духовку.

Когда пирожки поднимутся и зарумянятся, выньте их и посыпьте сверху сахарной пудрой.

Полированные поверхности моют мягкой тряпкой или губкой в теплой воде с мылом.

Согласно русской традиции мы выставляем на стол все бутылки, что есть в доме, а затем предлагаем гостям на выбор коньяк или водку, сухое вино или мадеру, шампанское... В глазах французов это неслыханное варварство, такое же, как подавать охлажденный коньяк или класть лёд в бокалы с шампанским.

♣ Аперитив предлагается гостям прежде, чем они сядут за стол, и служит для возбуждения аппетита. В качестве аперитива можно предложить охлажденный вермут, мартини, виски или какое-нибудь ароматизированное вино;

♣ К рыбным блюдам лучше всего подавать белые сухие или полусухие вина;

♣ Сухое белое вино подают к рыбе, мидиям, ракам и лангустам, улиткам, цветной капусте;

♣ К птице, дичи, говядине или баранине - сухое красное вино;

♣ Красное вино - к мясу, птице, дичи, печеночному паштету, грибам, жареному картофелю;

♣ Если на вашем столе присутствуют такие экзотические блюда, как "Индейка в абрикосах", то по рекомендациям гурманов, следует выставить на стол вина смешанных белых и красных сортов или розовые вина, к сладким - сухие;

♣ Шампанское, в принципе, универсальный напиток, его можно подавать практически к любым блюдам. Обычно сухое шампанское подают в начале обеда, сладкое или полусладкое - в конце, с фруктами и десертом;

♣ Водку можно предложить либо к холодным закускам, либо - к основному горячему блюду. Водка должна подаваться на стол в охлажденном виде, можно даже со льдом;

♣ Коньяк или ликер - заключительная нота в партитуре трапезы, их подают к кофе. Во Франции коньяк никогда не подают с лимоном: считается, что лимон не дает возможности оценить как следует вкус и аромат коньяка, перебивая то и другое собственным ароматом.

Каждому напитку - свой бокал

♣ Красное сухое вино желательно подавать в фужерах на высокой ножке, белое же - в похожих, но меньших по размеру;

♣ Десертное - в небольших округлых бокалах, а в узких - вино типа херес;

♣ Для шампанского хорошо подходят бокалы узкие, в форме кубка или широкие на высокой тонкой ножке, в форме чаши;

♣ Рюмки для аперитива, коктейля, ликера или коньяка могут иметь самые разнообразные формы, но должны быть небольшими по размеру;

♣ Рюмки для виски должны иметь толстое, прозрачное дно, чтобы при минимальном количестве напитка создавалось ощущение того, что его в бокале много. Самые маленькие рюмки-стопочки предназначаются для водки;

♣ Бокалы для грога и пунша должны быть высокими, широкими и сделанными из толстого стекла, чтобы стекло не лопнуло от высокой температуры;

♣ Для безалкогольных напитков - минеральной воды или сока - существуют бокалы в виде высоких стаканов.

Температура подаваемых напитков

♣ Красные вина должны, как правило, быть всего на 2-3° прохладней, чем температура той комнаты, в которой они подаются, но никогда - слишком охлажденными, не ниже 18°. Получить желаемую температуру можно только оставив вино на 3-4 часа в прохладной комнате, не пользуясь холодильником;

♣ Белое же вино (в том числе и шампанское), напротив, надо подавать охлажденным, но не чересчур холодным. При температуре ниже 8-10° вино не раскрывает всего вкуса и аромата. Охлаждают белые сухие вина и шампанское в холодильнике или ведерке со льдом, а если температура на улице позволяет - то можно и за окном, но остерегайтесь ставить вино на сквозняк: как и цветы, оно этого не выносит;

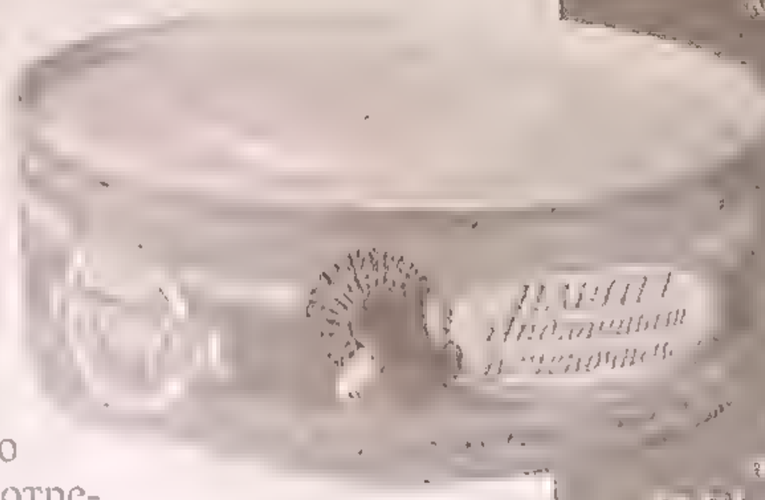
♣ Ликеры, сладкие вина типа малаги, муската подаются комнатной температуры;

♣ Большую ошибку совершает тот, кто ставит коньяк в холодильник. Коммерческий директор фирмы Мартель в городе Коньяк утверждает, что с этим напитком надо обращаться как с женщиной: нежно и чутко. Налив немного коньяка в рюмку с широким дном и сужающуюся кверху, подержите ее в ладонях, слегка согрейте коньяк их теплом, затем возьмите глоток в рот, но не спешите, дайте всем вкусовым сосочкам ощутить аромат, задержите его слегка во рту, и только потом глотайте.

Для удаления пятен от пригоревшего молока залейте в кастрюлю воду, добавьте 2-3 ложки питьевой соды и прокипятите несколько минут. Затем вымойте.

Познавательное питание

ЧЕМ ВРЕДНЫ ТРАНСГЕННЫЕ ПРОДУКТЫ?



СКРЫТАЯ УГРОЗА

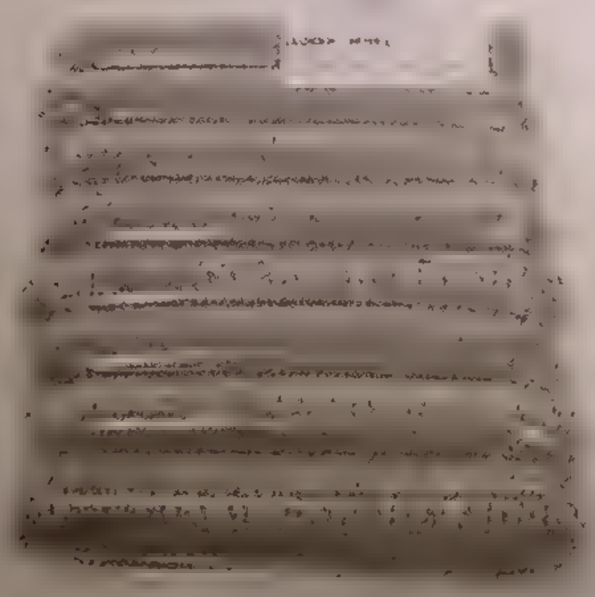
Сегодня в каждом магазине продаются продукты, на упаковке которых часто отсутствует информация о наличии генетически модифицированных (ГМ) компонентов. Однако российский закон "О защите прав потребителей" устанавливает обязательную маркировку ГМ-продуктов. Обнаружить обман самостоятельно невозможно. Вновь созданная Общенациональная ассоциация генетической безопасности, о создании которой было объявлено вчера, намерена вести борьбу за "генетическую чистоту" продуктов питания.

В Россию ежедневно завозятся тонны немаркированных трансгенных продуктов. Даже если отметка "ГМ" и присутствует на упаковке, то она, как правило, незаметна, а чаще вообще законспирирована под кодовым названием "растительный" или "соевый белок".

По данным министерства здравоохранения России, сегодня в стране официально зарегистрировано 59 пищевых генетически модифицированных продуктов, среди них напитки и коктейли, пищевые добавки, продукты для спортсменов, мороженое. Трансгенный компонент имеет практически вся поступающая на российский рынок кукуруза, несколько сортов картофеля и сахарная свекла.

По информации "Гринпис", вся соевая мука из США, Канады, Китая и Израиля содержит измененные гены. "Наиболее опасным продуктом является модифицированная соя, - считает директор Института физиологии растений им. К.А. Тимирязева, профессор Владимир Кузнецов. - Она очень аллергенна и содержит особый фитогормон, который влияет на гормональный фон человека, провоцируя женоподобность у мальчиков и раннее развитие у девочек, а также вызывает импотенцию у взрослых мужчин".

Особое внимание, считают в ассоциации, следует уделить тому, генетически модифицированный подсластитель аспартам (Е-951) присутствует в детском питании, в кока-коле, спрайте, фанте и жевательных резинках. К компании-разработчику даже в США уже предъявлено 780 исков на общую сумму 28 млн. долларов, которые пришлось выплатить женщинам, у которых этот продукт вызвал внутриутробный воспалительный процесс.



Гринпис проверяет продукты

Гринпис России публикует результаты [illegible] проверки на содержание в продуктах трансгенов. Из 15 [illegible] мясных, рыбных, кондитерских изделий, а также детского питания в 8 образцах обнаружен генетически модифицированный [illegible]

[illegible] продуктов [illegible] содержание [illegible]

[illegible] ЗАО "Белок" [illegible] "Свинина" ЗАО [illegible] "Вискорейский" [illegible] мясной МПК "Остантя-[illegible]

[illegible] МК "Бирюлевский" [illegible]

[illegible] ЗАО "Микоян" [illegible] ЗАО "Ко[illegible]

[illegible] ЗАО "Рок-1" [illegible] ЗАО "Мясо[illegible]

3. Продукты, в которых [illegible] ГМИ не обнаружено.

Десерт "Боб и Соя" ЗАО "Белок"; [illegible] "Фирер" [illegible] [illegible] "Поль Брун";

- Крабовое мясо ЗАО "Рок-1";
Сосиски МПК "Клинский".

Согласно российскому законодательству, продукция, содержащая 5% компонентов генетически модифицированных источников (ГМИ) и более, должна иметь соответствующую маркировку. Ни на одном из отобранных продуктов не было указано, что в них содержатся белки генетически модифицированных организмов (ГМО) или что эти продукты произведены с использованием ГМИ.

Чтобы очистить эмалированную емкость для воды от осадка, залейте в нее соленую, добавив в нее уксус, и выдержите несколько часов.

ЛЕТО- СЕЗОН ЯГОД

Полноценное питание ребенка невозможно без разнообразия продуктов растительного происхождения. Но даже польза может принести вред, если вводить их в детский рацион неправильно или употреблять без меры. О том, где грань между пользой и ее отсутствием в питании детей в "сезон ягод", рассказывает врач-диетолог, доктор медицинских наук Лев Николаевич Савин.

Ваше летнее меню

Если у вас рука не поднимается покупать баночки, когда в огороде полно свежих овощей, фруктов и ягод, то можно приготовить пюре самостоятельно. Лучше всего брать плоды средних размеров, но не крупные. Перед приготовлением обязательно обдайте их кипятком, очистите от кожицы, косточек и внимательно посмотрите, нет ли следов присутствия червей. Овощные пюре необходимо подвергать тепловой обработке (кроме моркови и свеклы), а ягоды желательно давать свежими, так как тепловая обработка значительно снижает их пищевую ценность. Старайтесь не подслащивать фруктовые пюре. И учтите, что пюре собственного приготовления можно хранить в холодильнике не более суток, в отличие от баночек, которые длительное время можно держать даже при комнатной температуре.

Ближе к году, когда детский организм окрепнет, можно разнообразить меню крохи свежими фруктами и ягодами. Правда, первое время лучше счищать кожицу не только с овощей, но и с ягод и обдавать их кипятком.

Осторожно, аллергия!

Как правило, первые симптомы дают о себе знать уже через 4-6 часов после еды. Если у ребенка появились покраснение на коже, сыпь, зуд, частый и жидкий стул, боли в животике, першение в горле или кашель - исключите новый плод из рациона на несколько дней. Затем повторите попытку, вдвое уменьшив порцию. Если аллергия опять проявится - придется исключить этот продукт из детского рациона. По крайней мере до следующего лета.

Но даже если вы убедились, что кроха нормально переносит все дары природы с вашего огорода, не теряйте бдительности.

Что на грядке?

Огурцы

Эти овощи еще называют носителями экологически чистой жидкости. Салат из огурцов полезно сочетать с мясными блюдами. А с 6 месяцев ребенку можно давать помусолить ломтик свежего огурца (им удобно чесать зубки).

Томаты (помидоры)

Содержат мало клетчатки и много пектиновых веществ и органических кислот. Отличаются высоким содержанием железа, калия, витамина С и провитамина А. Сок из свежих помидоров можно давать детям с 5-6 месяцев. А с 8-9 месяцев в овощное пюре можно добавлять свежие томаты, предварительно очищенные от кожицы.

Зелень

В зелени петрушки, укропа, зеленого лука, щавеля, сельдерея и чеснока содержатся фитонциды, обладающие антимикробными свойствами. Употребление в пищу таких продуктов показано для профилактики респираторных заболеваний и дезинфекции ротовой полости ребенка. Уже с 8-9 месяцев зелень необходимо добавлять в детскую еду. Лишь при употреблении щавеля нужно соблюдать осторожность. В нем содержится много щавелевой кислоты и давать его детям следует очень осторожно. То же самое касается и блюд, приготовленных с его содержанием: щи, рагу.

Смородина

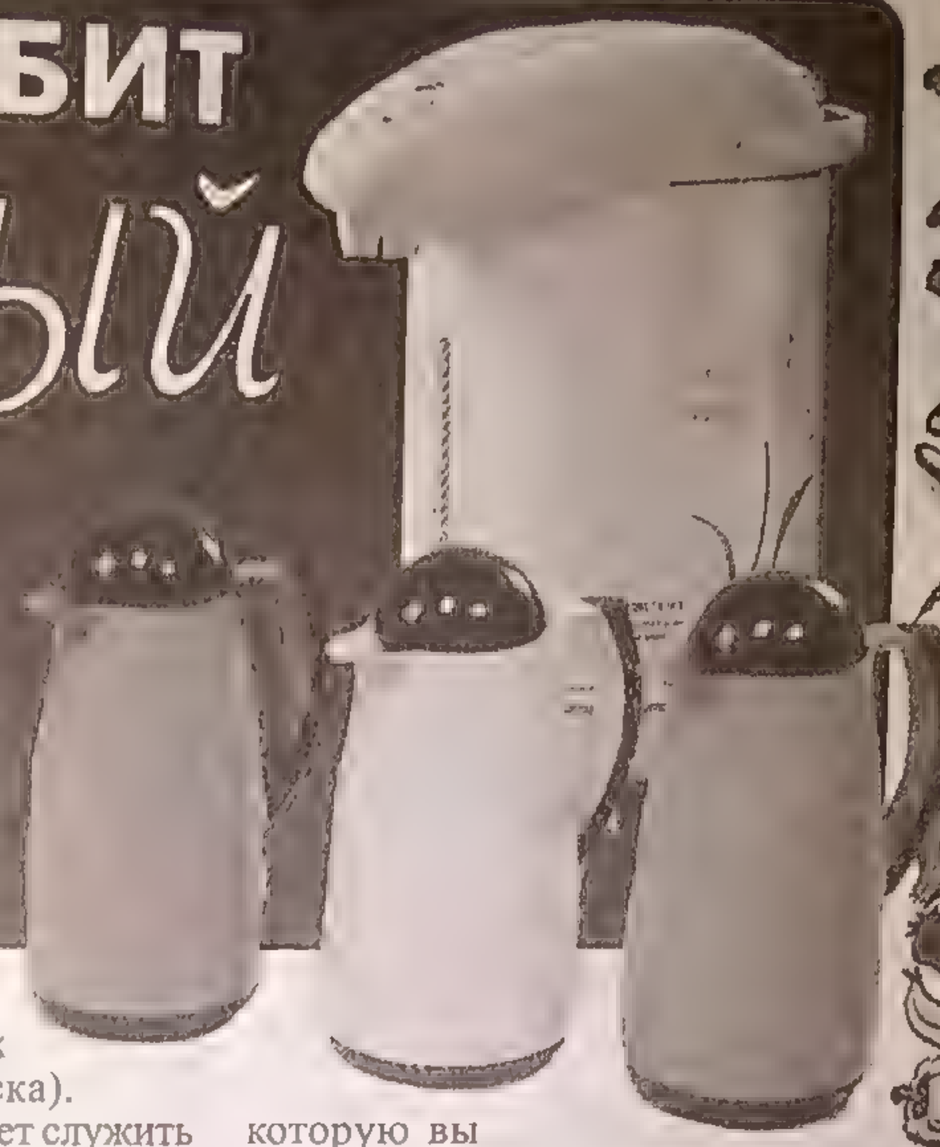
Отличается высоким содержанием минеральных солей, органических кислот и сахаров. Кроме того, эта ягода (особенно черная) - одна из самых богатых витамином С. Но до 8 месяцев давать ее детям в свежем виде не рекомендуется. А вот сок и компот из смородины можно предлагать малышам уже с 6-7 месяцев.

Баурова Наталия, журнал "Няня"

Сохранить блеск полированной посуды можно долго, если периодически чистить ее специальными пастами или зубным порошком.

Советы хозяйкам

НИКТО НЕ ЛЮБИТ ХОЛОДНЫЙ КОФЕ

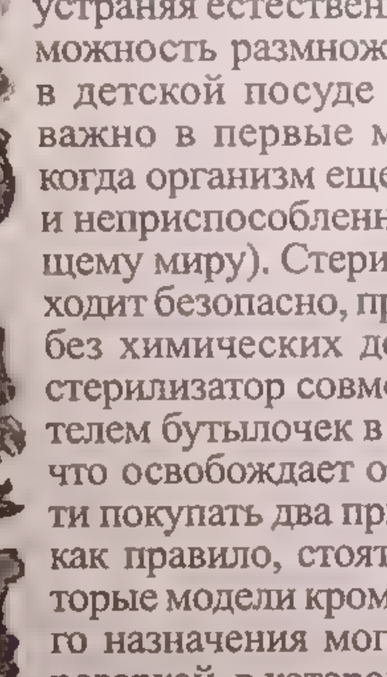


Для ребенка очень важно, чтобы бутылочка всегда была чистой и смесь в ней теплой. Здесь производители тоже постарались. Жизнь мам и малышей значительно упростилась с появлением стерилизаторов, нагревателей, термосов.

Стерилизатор бутылочек

Возраст ребенка: применяется с самого рождения до тех пор, пока малыш кушает или пьет из бутылочки (примерно до 1,5 лет, хотя все индивидуально для каждого малыша).

Назначение: стерилизатор защищает малыша (с помощью пара), устраняя естественным путем возможность размножения микробов в детской посуде (особенно это важно в первые месяцы жизни, когда организм еще очень нежный и неприспособленный к окружающему миру). Стерилизация происходит безопасно, при помощи пара без химических добавок. Иногда стерилизатор совмещен с нагревателем бутылочек в одном корпусе, что освобождает от необходимости покупать два прибора, которые, как правило, стоят дороже. Некоторые модели кроме своего прямого назначения могут служить пароваркой, в которой просто приготовить здоровую и очень полезную пищу.



Стерилизаторы бывают разных видов: это может быть поверхность, на которой расположены несколько длинных штырьков для насаживания бутылочек, число которых может достигать четырех или шести (но в таких случаях не стерилизуется соска). Другим примером может служить емкость, в которую кладутся пустые бутылочки. В этом случае существует возможность простерилизовать даже посторонние предметы, которые ребенок может взять в рот. Кроме того, стерилизатор может представлять собой ту же чащу, но с отделениями для каждой бутылочки (одновременно можно стерилизовать до 6 бутылочек).

Резюме: *рекомендуем для тех, кто может себе позволить не только то, что совершенно необходимо, а немного больше, поскольку этот прибор экономит силы и время, которого начинает не хватать, когда рождается ребенок.*

Нагреватель бутылочек

Возраст ребенка: применяется с самого рождения до тех пор, пока малыш кушает или пьет из бутылочки или употребляет пищу из баночек (примерно до 1,5-2 лет)

Назначение: очень часто у мамы, которая на целый день остается одна с малышом, нет времени поставить чайник или греть бутылочку под водой. Ребенок может плакать, проситься на руки. Здесь на помощь и приходит нагреватель бутылочек. Чтобы поставить бутылочку в нагреватель, нужно несколько секунд. После этого мама спокойно может заняться малышом. Нагреватель подогреет смесь или сок до нужной температуры, которую вы сами установите с помощью переключателя. Вы можете поставить бутылочку в нагреватель и спокойно купать ребенка или даже пойти на прогулку. Кроме того, нагреватель становится еще более актуален, если нет горячей воды.

Резюме: *весьма полезная вещь для мамы, которая находится дома одна.*

Термос

Возраст ребенка: применяется в любом возрасте. Если ваш ребенок перестает пить из бутылочки, то жидкость можно просто хранить в термосе, а потом перелить в чашку. Даже взрослый может использовать термос для своих целей.

Назначение: применяется для того, чтобы жидкость (или жидкое пюре) длительное время оставалась теплой. Поскольку малышу первое время бывает трудно долгое время не кушать, он не умеет терпеть чувство голода, советуем вам приобрести термос. Даже летом, а уж тем более зимой, смесь или жидкость, взятые с собой на прогулку или в поликлинику, через некоторое время становятся достаточно холодной. Термос при этом просто необходим.

Резюме: *термос обязательно должен быть в вашем доме. Какой именно? Это зависит от того, насколько долго вы гуляете или ходите по делам, а также, как много денег вы можете на это потратить.*

Посуда, в которой находились сырые яйца, тесто, варенье, рыба, вначале моют холодной водой, а уже потом горячей.

Кулинарный гороскоп

На этой неделе в целом дела пойдут легко, вы будете себя хорошо чувствовать и преуспеете практически во всех начинаниях. Могут произойти важные события, которые затронут интересы семьи и родных. Стоит серьезно задуматься о предстоящем отдыхе и его финансовом обеспечении. На работе не стоит много о себе рассказывать, давая пищу для сплетен.

Эта неделя может оказаться благоприятной в плане урегулирования отношений с разнообразными партнерами. В течение этой недели общение с интересными людьми позволит вам обрести источник дополнительного заработка. Во второй половине недели близкие люди могут обратиться к вам за помощью, постарайтесь по возможности помочь им. Во вторник целеустремленность и усердие на работе помогут добиться результатов.

На этой неделе Фортуна может улыбнуться вам, и вы сможете открыть собственное дело, однако это потребует немало сил и времени. Стоит задуматься о предстоящем отпуске, и если у вас есть возможность, то выберете тур в какую-нибудь экзотическую страну и вы не пожалеете о своем выборе. В пятницу вам будут соблазнять заманчивым деловым предложением, от которого будет нелегко отказаться.

Пора заняться обновлением имиджа, или, хотя бы, приведением себя в порядок с косметической точки зрения. На этой неделе вам придется принимать важные решения и пожинать их плоды. Сотрудничество с партнерами из других городов постепенно налаживается, возможна поездка, встреча и важные договоренности. Во вторник ваше заветное желание исполнится.

На этой неделе перед вами откроются новые возможности и новые соблазны. Не стоит взваливать на свои плечи больше того, что вы сможете сделать. Вторник удачен для овладения новыми навыками, начала освоения какого-нибудь ремесла. В пятницу будьте поосторожнее со словами, обдумывайте как следует то, что говорите, так как вы можете надавать невыполнимых обещаний.

В начале недели должно наладиться взаимопонимание с окружающими людьми, в жизни появится больше комфорта и порядка. В понедельник ваше миролюбие будет притягивать к вам людей, что откроет перед вами интересные перспективы. В среду вы способны набрать хороший рабочий темп, постарайтесь сохранить его до конца недели.

На этой неделе вы почувствуете легкость, уйдет в прошлое многое из того, что вас раздражало. Первая половина недели благоприятна для активного общения в неформальном ключе. Излишняя строгость может отпугнуть кого угодно, постарайтесь быть свободнее. В четверг придется проявить терпение, чтобы избежать конфликтов с коллегами по работе.

Начало недели благоприятно для поездки, связанной со встречей со старыми друзьями и знакомыми. Не слушайте советчиков, отговаривающих вас от того вида отдыха, который вы для себя выбрали - ваши планы обещают быть оптимальны. В пятницу бесцеремонное поведение, крик и агрессия должны быть полностью исключены, иначе возможны необратимые последствия. На субботу ничего не планируйте.

На этой неделе острые жизненные моменты сгладятся, и возникнет больше взаимопонимания с окружающим миром. Профессиональные дела начнут развиваться благодаря поддержке партнеров. Возможны удачные переговоры по кредитным вопросам, не исключено получение спонсорской помощи или еще каких-либо благ. Благоприятный период для освоения новых туристических маршрутов.

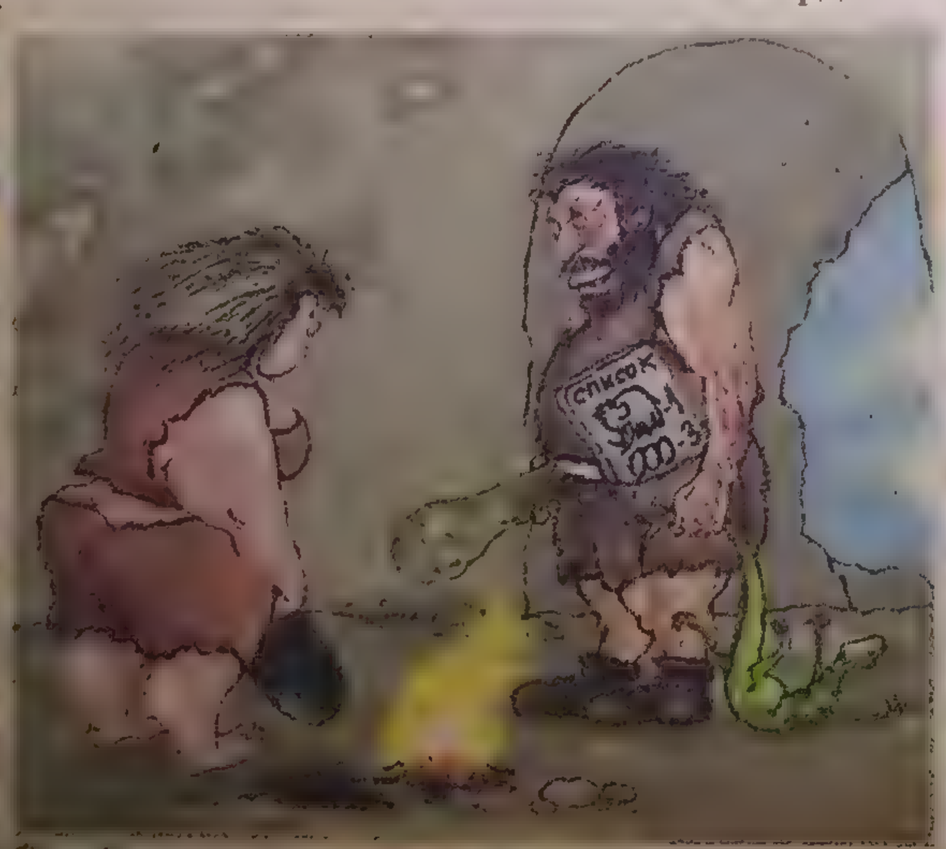
Эту неделю стоит посвятить работе. Ваш труд будет особенно плодотворен, вы сможете справиться со многими проблемами и на работе, и дома. Благоприятное время для наведения порядка. События вторника могут вам что-то напомнить, не исключено, что некогда пройденная вами ситуация повторится вплоть до деталей. Среда - благоприятный день для больших и важных дел, все начатое в этот день удается особенно хорошо.

На этой неделе не стоит совершать героических поступков. Не оценят. Лучше постарайтесь справиться с накопившимися мелкими проблемами. В первой половине недели на вас может нахлынуть поток встреч, звонков и бумажной работы, вероятны и дополнительные хлопоты, связанные с организационными мероприятиями. В пятницу опасайтесь путаницы в имущественных делах.

Наступающая неделя благоприятна для творчества, особенно для людей искусства, однако будьте готовы к тому, что ваша жизнь станет предметом пристального внимания со стороны коллег. Во вторник, максимально используя свое обаяние, вы можете добиться практически любых целей. Ваши смелые решения могут привести в восторг ваших коллег по работе.

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, комн. 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5.
Подписной индекс: 15955
Тел.: (8342) 24-27-49, 24-81-90
E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ГУП ИПК «Ульяновский дом печати», г.Ульяновск, ул.Гончарова, 12.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Заказ 1891 **Тираж** 21700
Дата выпуска номера 19.07.2004 г. *Цена свободная*
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-15859
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс".
Тел.: (8-834) 24-45-46.
В газете использованы материалы поисковых систем Интернета. В номере использованы кулинарные рецепты Дарьи Донцовой.

Сканворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»



ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ ОТВАРЫ С.25

МОЯ КУХНЯ

№48(140)

Вкуснейшая домашняя буженина
с. 9

Постный суп с пряностями
с. 26

Горячий салат из фасоли
с. 28

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

с. 20

Чулпан Хаматова: «Пряничный пирог»

Гороскоп, сканворд, анекдоты

Читайте в номере:

ЗАКУСКИ (КОНСЕРВИРОВАНИЕ)

Салат-коктейль с бананами с.10
Салат из кабачков с.10
Салат картофельный с хреном ...с.10
Салат "Сюрприз" с.12

НА ПЕРВОЕ

Молдавский суп из овощей с.12
Суп молдавский с рисом с.12
Армянский суп с.14
Суп с репой с.14
Овощной суп по-итальянски с.14
Суп фасолевый с вермишелью ..с.14

НА ВТОРОЕ

Запеканка картофельная
с манной крупой с.11
Каша из кольраби с.11
Яблочная манка с.11
Пельмени с.18
Овощные трубочки с.21
Курица отварная с.22

НА СЛАДКОЕ (ВЫПЕЧКА)

Торт "Зайчик" с.10
Торт "Загадка с.10
Мороженые конфеты с.11
Колбаска из ирисок с.11
Торт "Золотой колос" с.11
Торт "Зима" с.12

НАПИТКИ

Напиток "Полночь" с.10
Напиток "Винный" с.12
Кофе "Ориент" с.18
Йогурт на готовой закваске с.21

ПОДПИСКА!

Ф. СП – 1 Министерство связи Российской Федерации

АБОНЕМЕНТ на газету / журнал **15955** (индекс издания)

"Моя кухня"

(наименование издания) Количество комплектов

На 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ Место ли- тер

на газету / журнал **15955** (индекс издания)

"Моя кухня"

(наименование издания)

Стоимость Подписки пере- руб коп Количество комплектов

на 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

Уважаемые читатели и почитатели газеты "Моя кухня", а также просто случайные покупатели!

Очень часто в своих письмах вы просите выслать номера или организовать подписку не только на "Мою кухню", но и на другие издания ООО ИД "Медиа-Пресс". Мы рады сообщить Вам, что подписка на нашу газету началась!

Обратите внимание на купоны. Индекс издания «Моя кухня» по каталогу «Роспечати» 19186. Жители Мордовии подписываются по индексу 15955. "Моя кухня" - газета вкусных, здоровых, доступных рецептов. Мы будем стараться сделать издание еще лучше, еще «вкусней»!

Ф. СП – 1 Министерство связи Российской Федерации

АБОНЕМЕНТ на газету / журнал **19186** (индекс издания)

"Моя кухня"

(наименование издания) | Количество комплектов |

На 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ПВ | Место | литер (индекс издания)

"Моя кухня"

(наименование издания)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА на газету / журнал **19186**

Стоимость	Подписки	____ руб ____ коп	Количество комплектов	
	переадресовки	____ руб ____ коп.		

на 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ПОДПИСКА!

Рецепты читателей

Морковный салат с творогом

Это очень простое в приготовлении блюдо можно использовать не только как салат, но и в качестве бутербродной пасты.

Надежда Емелькина, г. Пенза

Натереть на мелкой терке морковь и тщательно растереть с творогом. Добавить сахар, сметану и соль. Хорошенько перемешать. Если вы не любитель сладких блюд, то вместо сахара положите несколько долек чеснока, мелко порезанную зелень и перец.

Морковь 2 шт., творог 400 г, сахар 2 ст. л., сметана 4 ст. л., соль по вкусу.

Треска под сыром

Это очень простой рецепт. Блюдо можно использовать в качестве праздничного.

Милена Логинова, г. Орел

Филе трески слегка обжарить на сковородке и размельчить вилкой. Выложить в форму, залить майонезом и посыпать сверху большим количеством тертого сыра. Запечь в духовке. Солить рыбу не надо, так как в майонезе уже есть соль, можно по желанию добавить всяких специй.

Треска 500 г, сыр 150 г, майонез 100-150 г.

Паштет капустный

Довольно необычный набор продуктов для изготовления паштета, но тем и интересен.

Светлана Калягина, г. Саранск

Кочан (или половину кочана, в зависимости от размеров) капусты обыкновенной разрезать на 4 части и проварить в подсоленной воде до готовности. Готовую капусту и стакан очищенных грецких орехов дважды пропустить через мясорубку. Добавить соль, черный молотый перец, рубленый чеснок по вкусу. Заправить все майонезом до консистенции мясного паштета. Есть, намазывая на булку.

Капуста 1 кг, орехи грецкие очищенные 1 стакан, майонез на глаз, соль по вкусу, перец черный по вкусу, чеснок 1-2 зубчика.

"Дьявольский кофе"

Этот напиток по составу сильно напоминает рецепт карибского кофе, однако названием интригует, посему не представить его на суд широкой общественности не могу.

Елена Кузьмина, г. Волгоград

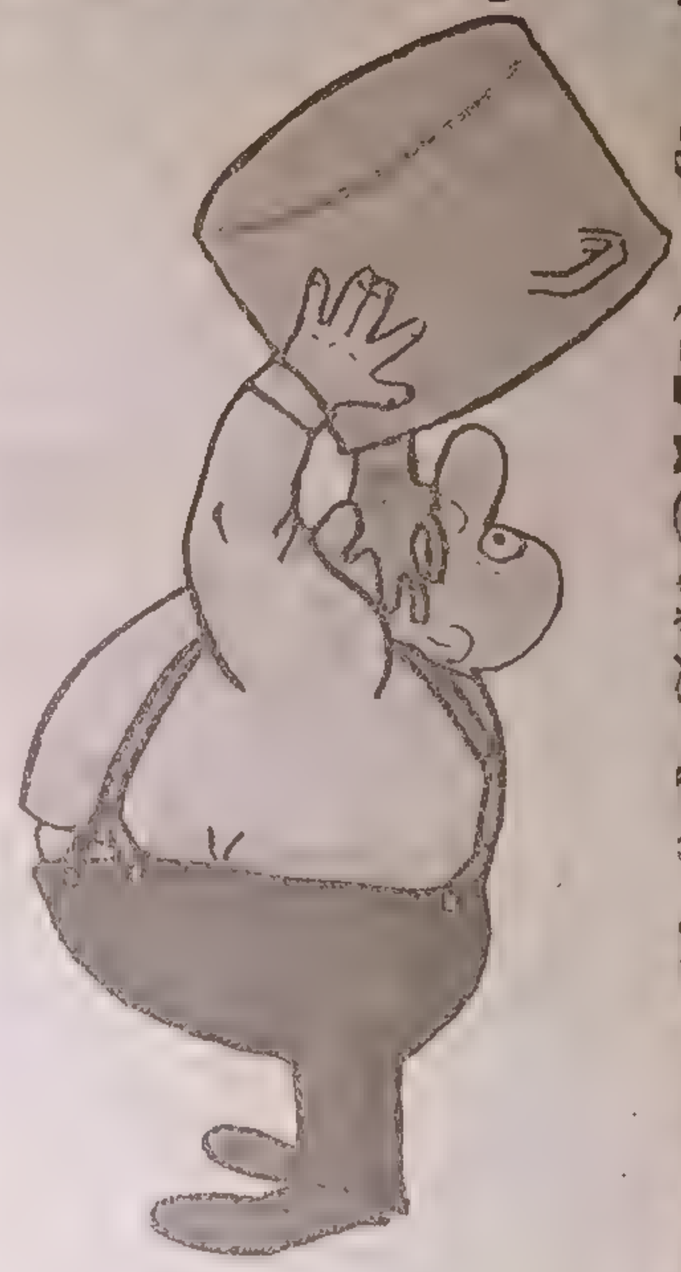
Сварить черный кофе. Выжать в него сок одного апельсина, добавить несколько капель лимонного сока, специи и коньяк.

Вода 250 мл, кофе 3 ч.л., апельсин 1 шт., лимонный сок несколько капель, ваниль 1/2 ч.л., корица 1/4 ч.л., гвоздика 3-4 бутона, коньяк 6 дес. л.

Свое мнение о газете вы можете высказать в любое удобное для вас время по речевому почтовому ящику, номер которого 38-72-31 (для иногородних - код г. Саранска 834-2).

На первое

ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО, – ЭТО СУП



Суп молочный манный с изюмом

350 г молока, 100 г воды, 30 г крупы манной, 25 г изюма, 5 г масла сливочного.

В кипящее молоко, непрерывно помешивая, чтобы не образовалось комков, засыпать просеянную манную крупу, положить изюм, соль, сахар и варить при слабом кипении 15-20 минут. Подавать с кусочком сливочного масла.

Суп молочный перловый

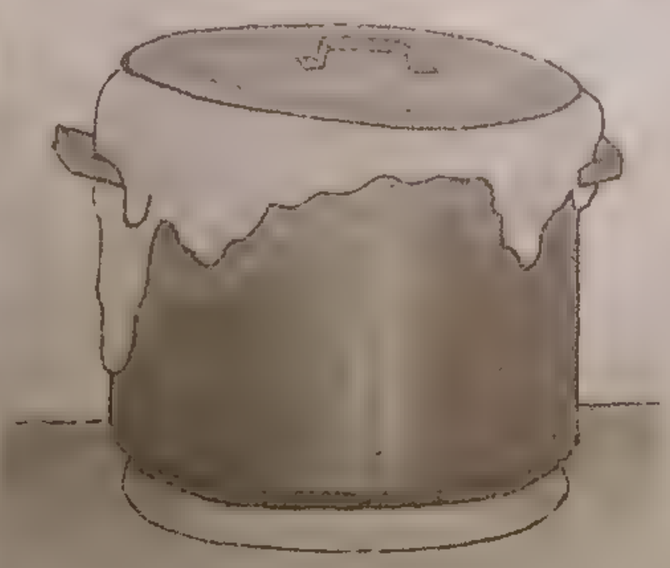
350 г молока, 100 г воды, 35 г крупы перловой, 5 г масла сливочного.

Промытую перловую крупу залить кипящей водой (из расчета три части воды на одну часть крупы), накрыть посуду крышкой и варить на водяной бане 40-45 минут или поставить на борт плиты. Подготовленную перловую крупу соединить с горячим молоком, добавить соль, сахар и варить при слабом кипении 20- 30 минут.

Подавать с кусочком сливочного масла.

Суп молочный пшенный

350 г молока, 100 г воды, 40 г пшена, 5 г масла сливочного,



сахар и соль по вкусу.

Промытое в теплой воде пшено положить в кипящую воду на 2-3 минуты, откинуть на сито, положить в горячее молоко, добавить соль, сахар и варить при слабом кипении 20-25 минут. Подавать с кусочком сливочного масла.

Суп молочный с брюссельской капустой

250 г молока, 150 г воды, 100 г капусты брюссельской, 75 г картофеля, 8 г масла сливочного, 18 г гренок.

Брюссельскую капусту погрузить в кипяток на 3-5 минут, откинуть на сито, дать стечь воде и спассеровать на сливочном масле. Капусту положить в горячее молоко, добавить нарезанный кубиками картофель, соль и сварить до готовности.

Отдельно подать к супу мелкие гренки.

Суп молочный с кабачками и картофелем

250 г молока, 150 г воды, 125 г картофеля, 75 г кабачков, 5 г масла сливочного.

Нарезанный дольками картофель положить в горячее молоко и варить 10 минут, добавить кабачки, нарезанные ломтиками, соль и варить при слабом кипении до готовности. В готовый суп положить кусочек сливочного масла.

Суп молочный с картофельными клецками

350 г молока, 110 г воды, 5 г масла сливочного, 5 г сахара; для клецек: 100 г картофеля вареного, 5 г масла сливочного, 15 г муки, 15 г. яиц, соли.

Приготовить картофельную массу с добавлением масла, муки, яиц, соли, можно добавить мускатный орех в порошке. Разделать клецки при помощи двух столовых или десертных ложек, погрузить их в горячее молоко, заправленное солью и сахаром, и варить при очень слабом кипении 5-6 минут. При подаче в тарелку положить клецки вместе с молоком, в котором они варились, и залить горячим молоком. В суп положить сливочное масло.

Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»

350 г молока, 100 г воды, 50 г овсяных хлопьев «Геркулес», 5 г масла сливочного.

Овсяные хлопья положить в горячее разведенное водой молоко, добавить сахар и варить 25-30 минут. Подавать с кусочком сливочного масла.

Вареный картофель будет вкуснее, если в кастрюлю добавить укроп или дольку чеснока.

На второе

Такая разная КУРИЦА

КУРИЦА В ВИНЕ

1-2 небольших цыпленка, 2 ст. ложки куриного жира или сливочного масла, 60-100 г нарубленного кубиками шпика, 8 небольших луковиц, 125 г шампиньонов, 1 рюмка коньяка, 1/2 л красного вина, 3-4 стебелька тимьяна, 1 лавровый лист, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка муки, соль, перец.

Подготовленные тушки разделить каждую на 4 части и обжарить в достаточном количестве жира. Обжаренные куски снять со сковороды, а в нее положить нарезанный кубиками шпик, 2 небольшие луковицы, мелко нарезанные шампиньоны и растолченный чеснок. Все это слегка потушить. Затем снова положить в сковороду куски курицы, влить рюмочку коньяка, посыпать мукой, добавить лавровый лист, тимьян, оставшиеся луковицы. Все хорошо перемешать и добавить красного вина. Приправить солью и перцем. Затем мясо вынуть, а соусу дать наполовину выкипеть. Этим соусом полить горячее мясо и подать к столу. Рассчитано на 2-4 порции.

КУРИЦА МАРИНОВАННАЯ

1 курица, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 2 лимона, 2 лавровых листа, тимьян, соль, черный перец, жир для жаренья.

Курицу разделить на порции. Из сока лимона, нарезанного ломтиками репчатого лука, чеснока, лаврового листа, тимьяна, соли и черного перца приготовить маринад, залить им мясо и оставить на ночь. Затем вынуть мясо из маринада, обсушить и обжарить с обеих сторон вместе с ломтиками лука. Добавить небольшое количество теплой воды и тушить мясо до готовности. Затем вылить остатки маринада в мясо и прокипятить еще 5 мин. Подать с рассыпчатым рисом. Рассчитано на 5-6 порций.

КУРИЦА С РИСОМ

1 курица весом 1-1,5 кг, 1/2 лимона, 3-4 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 большая луковица, 1 стручок сладкого перца, соль, черный перец на кончике ножа, 1/2 стакана томат-пюре, 1 ч. ложка красного молотого перца, 2 стакана риса, 1/2 стакана белого вина, 1 консервная банка зеленого горошка; несколько маринованных стручков сладкого перца, 4 стакана куриного бульона или воды.

Курицу очистить, вымыть, натереть солью, соком 1/2 лимона и раздавленными дольками чеснока и оставить на 1/2-1 ч. В это время разогреть растительное масло и, добавив в него растертый чеснок, крупно нарубленный репчатый лук и стручковый перец, нарезанный мелкими тонкими кольцами, поставить тушить. Когда чеснок и лук станут мягкими, добавить томат-пюре и затем курицу, разрезанную на порции (4-8 частей), тушить до готовности. Когда курица станет мягкой, переложить ее в отдельную посуду и поставить в теплое место. Хорошо промытый и обсушенный рис положить в кастрюлю, в которой тушилось мясо. Рис и соус хорошо перемешать, добавить белое вино, 4 стакана воды или куриного бульона и сок маринованного сладкого перца (можно также влить сок консервированного зеленого горошка, если добавить сок горошка, то мясного бульона следует брать меньшее количество). Все продукты хорошо перемешать, причем куриное мясо положить сверху. Поставить на огонь. Когда рис впитает жидкость, добавить зеленый горошек. Блюдо следует оставить на слабом огне еще на 5 мин, после чего снять, украсить полосками стручков маринованного сладкого перца и сейчас же подать на стол. Рассчитано на 4-8 порций.

КУРИЦА ТУШЕНАЯ

Обработанную тушку разрубить на порции, посолить и слегка обжарить на разогретой сковороде с маслом. Подрумянившиеся куски перенести в глубокую кастрюлю, сверху уложить нарезанный крупными кружочками сырой картофель, кольца лука и моркови. Все залить куриным бульоном, добавить сметану. Еще раз посолить, поперчить, плотно закрыть кастрюлю и тушить до готовности.

Курица - 800 г, картофель - 600 г, масло топленое - 80 г, сметана - 160 г, лук - 80 г, морковь - 80 г, соль, перец - по вкусу.

Чтобы кожица картофеля в "мундире" не лопалась, в воду нужно добавить несколько капель уксуса.

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РЕЦЕПТЫ

ПИТА – ХЛЕБ–КАРМАН

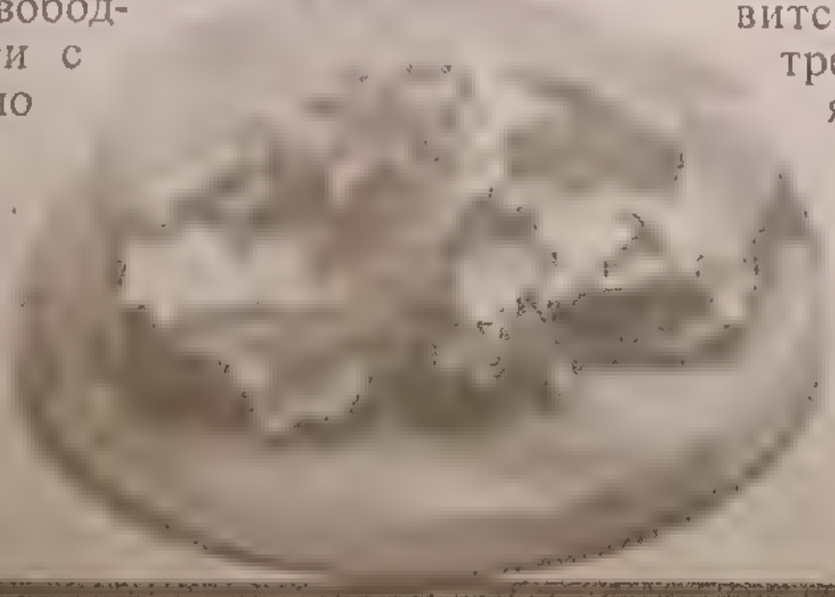
0,5 ст. теплой воды, 1 ст. л. дрожжей, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки.

Развести дрожжи, сахар и муку в воде и дать постоять 20-30 мин в теплом месте. Затем добавить: 1,5 ст. теплой воды, 3 ст. вареной пшеницы, пропущенной через мясорубку или вареного пшена, 2 ч. ложки соли.

Перемешать. Добавить муки, если необходимо. Замесить в течение 10 минут. Положить в смазанную раст. маслом миску и дать подняться (1-1,5 часа). Разделить тесто на 6 равных частей, из каждой скатать шарик. На слегка посыпанной мукой поверхности легко и осторожно раскатать лепешки диаметром 20 см и около 8-10 мм толщиной. (Если раскатать лепешки слишком тонко или очень толсто, то карман не образуется.) Положить каждую лепешку на чистое полотенце, дать подойти 1-2 часа. За 15 минут до того, как лепешки будут готовы к выпечке, поставить противень в духовку на уровень чуть выше середины и включить ее на самую высокую температуру. Осторожно переложить лепешки по одной на лист с плотной гладкой бумагой (так, чтобы лепешка могла свободно сползти с нее) и нежно переложить ее на горячий противень в духовку. На один противень обычно входит по 2-4 лепешки одновременно. Выпекать приблизительно по 4-8 минут с каждой стороны (в зависимости от интенсивности нагрева вашей духовки). Перевернуть лопаткой, чтобы испечь другую сторону. Во время процесса выпечки лепешки должны подняться и приобрести форму полого шара. Необходима практика, чтобы научиться раскатывать тесто, а также чтобы узнать готовность испеченного хлеба и не сильно пересушить. Это очень интересный рецепт, и с каждым разом у вас будет получаться все лучше. Не расстраивайтесь, если с первого раза у вас не получится шар.

Готовые холодные лепешки сплюснуть для удобства при хранении. Каждую готовую лепешку разрезать пополам, раскрыть только с одной стороны. Их можно нафаршировать свежими овощами, глютеном, овощной икрой, салатом.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПОМИДОРОВ С РИСОМ



Это блюдо готовится легко, не требует постоянного внимания. Если вы очень заняты, можно приготовить:

1 ст. сухого риса, 1 ч. соли, 1 большая луковица, нарезать, 2 зубчика чеснока, измельчить, 4 ст. томатного сока, 0,25 ст. размягченного сливочного масла, 0,25 ст. натертого сыра (по желанию).

Смешать все продукты в посуде для запеканок и выпекать около часа, накрыв фольгой или крышкой.

ТУШЕНЫЙ РИС

3 яйца, взбить, поджарить, хорошо перемешивая, или 0,5 ст. орехов, крупными кусочками, 1 ст. нарезанного репчатого лука или 0,75 нарезанного зеленого лука, 2 моркови, нарезать соломкой, треть кочана капусты, мелко нашинковать, или 1 ст. зеленого горошка, 4 ст. вареного риса или пшена, или перловки, соль по вкусу.

Приготовить яйца и отставить. Отдельно спассеровать репчатый лук (если вы используете зеленый лук, не тушить), морковь, капусту, и отставить (если используете зеленый горошек, то его не тушить). Соединить все овощи, яйца и вареную крупу в сковороде, посолить. Потушить все вместе несколько минут. Не перетушите овощи, они должны быть немного хрустящими.

Перед подачей на стол добавить зеленый лук.

Чтобы картофель сварился быстрее, нужно добавить в воду немного масла.

Диеты

НАСТРОЙТЕСЬ НА БОРЬБУ И ХУДЕЙТЕ!

К каким только способам не прибегают люди, чтобы избавиться от лишнего веса. Но, часто перепробовав массу диет, многие приходят к выводу, что похудеть им не удается. Тогда и появляется мысль о глобальных разгрузочных днях, что означает кардинально ограничить свое питание, полагая достичь скорейшего результата. Но может, не стоит отчаиваться и идти на такие крайние меры, а просто попробовать тщательно разобраться в своей проблеме.

Идя на сознательный голод, как на подвиг, ради своей фигуры, мы начинаем мучиться еще больше. Но оправдываем свой героизм тем, что любимые брюки уже не застегиваются. А только ли в этом заключается ваша проблема? Прежде всего, рассматривая этот вопрос, следует найти согласие с самим собой: постараться максимально объективно оценить свое состояние, внешнее и внутреннее. Определить, действительно ли так сильно вы растолстели и нужно ли вам худеть? Если да, то рассчитайте, какой вес будет для вас наиболее оптимальным и сколько килограммов вас от него отделяют. Затем потихоньку начинайте свою миссию. И помните, моментального результата не будет, придется растянуть похудание на довольно долгий период, сделать его частью своей жизни. А станете морить себя голодом - только здоровье испортите и не похудеете. Килограммы, которые вы годами набирали, в одночасье не сбросить. Вот как постепенно накапливали, так постепенно и нужно сбрасывать.

Так как еда - очень важная часть нашей жизни, нужно выработать модель питания, которой вы сможете придерживаться долгое время. При этом питание должно быть полноценным и разумным. Кстати, советую сразу забыть это ужасное слово - диета. Вы же не сидите на диете, а просто правильно и разумно питаетесь.

Во-первых, нужно питаться не 3 раза в день, а по возможности 5 небольшими порциями. Три основных приема пищи, а в промежутках между ними перекус чем-то легким: либо йогурт, либо фрукты. Кстати, не упускайте возможности напитать свой организм витаминами и минералами, коих преизрядно содержится в свежих цитрусовых. Вообще старайтесь, чтобы завтрак был плотным, а ужин наиболее легким. И обязательно стакан кефира на ночь, но за два часа до сна.

Во-вторых, не испытывать чувство голода никогда. Основной принцип снижения массы тела и избежания чувства голода - это соблюдение дробности питания. Если человек питается часто небольшими порциями в течение дня, то мысль о еде его волнует реже. Следовательно, уменьшается объем пищи.

В-третьих: пить побольше воды. Вообще перед приемом пищи рекомендуется выпить стаканчик воды, при этом вы уже меньше съедите и желудок будет наполнен. 1,5-2 литра в день можно выпивать спокойно.

Группа продуктов, являющихся основными источниками жиров в питании:

1. Необходимо снизить потребление простых углеводов, таких как сахар, мучные и кондитерские изделия, макароны.

2. Сократить употребление сливочного масла.

3. Постепенно уменьшайте и количество животного жира: жирные сорта рыбы, колбасные изделия особенно; вместо мяса кушайте дичь или домашнюю птицу без кожи.

4. Естественно, супы есть надо, но если человек стремится к потере лишнего веса, то лучше либо вегетарианские супы, либо на слабом мясном или рыбном бульоне. Горячее полезно и для желудка, и для фигуры.

5. Сократить содержание поваренной соли в рационе.

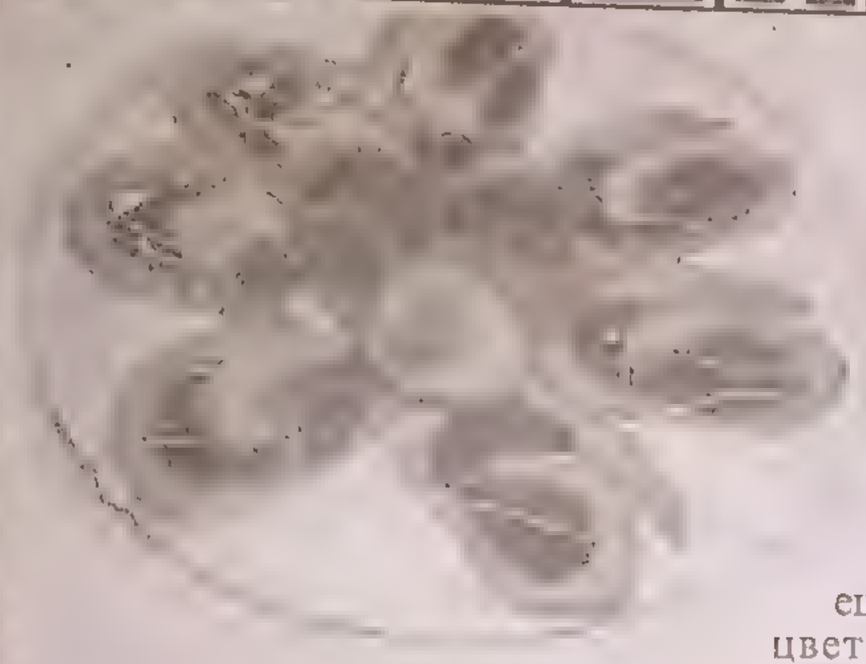
Все надо есть в разумных пределах, постепенно себя ограничивая.

«АиФ-Здоровье»

Для того чтобы картофель получался рассыпчатым и вкусным, его надо варить в подсоленной воде и на медленном огне.

Закуски

ДОМАШНЯЯ БУЖЕНИНА



Хотите упасть, захлебнуться слюной и проглотить язык? Если да, то я могу вам в этом помочь.

Покупайте кусок свиного окорока. С этого куска надо срезать все пленки. Затем необходимо приготовить маринад. Для этого смешайте вместе черный молотый перец, мелко растертый лавровый лист, сухой укроп (свежий тут не годится), листья мяты, мелко нарезанный чеснок, несколько капель любого уксуса и все это размешайте в 30-40 граммах растительного масла. Если вы еще добавите несколько цветочков гвоздики, то вкус будет более пряный. Сколько именно перца и сколько чеснока положить, сказать сложно, это дело вкуса и опыта. Приготовленный кусок мяса надо вымыть, обсушить салфеткой и сделать на нем несколько небольших, но глубоких надрезов, в которые положить маленькие дольки чеснока. Затем мясо натереть солью и положить в маринад на сутки или двое. За это время кусок надо будет несколько раз перевернуть, каждый раз вымешивая его руками, чтобы он равномерно просолился.

Готовить буженину лучше всего в чугунной или эмалированной утятнице. На дно посуды надо положить большой лист фольги, чтобы в него можно было завернуть весь кусок мяса. Осторожней, не порвите фольгу! Затем, уже на выстланное фольгою дно, положите пару капустных листьев и несколько кружочков моркови. Делается это для того, чтобы мясо не подгорало, а капусту потом надо будет просто выбросить. А еще под фольгу, на дно посудины, хорошо подложить палочки из ольхи.И вот, после стольких операций, надо выложить на фольгу само мясо и полить его маринадом. А затем сверху (над мясом) нужно хорошо соединить края фольги, закрыть посуду крышкой и поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Готовится буженина часа два, а то и дольше. Пробовать надо и поливать жиром. Минут за 10 до готовности откройте крышку, разверните фольгу и дайте мясу в духовке чуть подрумяниться.

Елена ВИНОГРАДОВА

КОПЧЕНИЕ «Жидким дымом»

РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВОЙ)

Котлетный фарш - 400 г, пшеничный хлеб - 60 г, вода - 100 г, «Жидкий дым» - 5 ст.л.

В котлетный фарш добавляют яйцо, 1 ст.л. «Жидкого дыма», раскладывают на смоченной водой полотняной салфетке и придают форму рулета. Рулет прокалывают в нескольких местах и варят на пару 40-45 минут. В воду добавляют 4 ст.л. «Жидкого дыма».

БУЖЕНИНА (МОЖНО МЯСО ГОВЯДИНЫ, ПТИЦЫ) В ФОЛЬГЕ

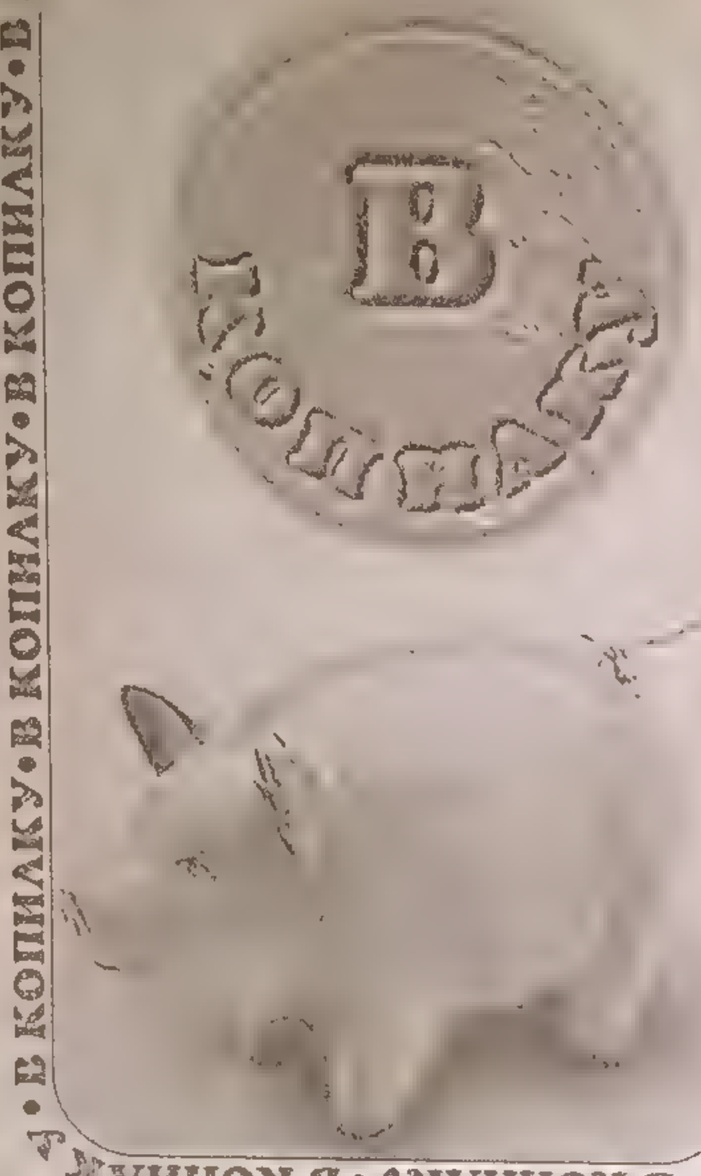
Мясо шпигуют чесноком, морковью. Солим, перчим. Делаем соус - 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки «Жидкого дыма» - взбиваем.

Заливаем мясо соусом, массируем и заворачиваем в фольгу. Запекаем в течение 1 часа в духовке при 250-300 С. Минут за 15-20 до готовности аккуратно раскрыть фольгу, полить мясо образовавшимся соком (лишний убрать), насыпать тертым сыром. Таким же способом можно запечь в фольге любую рыбу. Время приготовления 25-30 минут.

РУЛЕТИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Мякоть молодой говядины нарежьте поперек волокон, слегка отбейте, смажьте смесью жидкого дыма «Березовый туман» и растительного масла (на 1 кг говядины - 4-5- грамм дыма и 3-4 ст. ложки растительного масла) и оставьте на 20 минут. Затем посолите, посыпьте каждый ломтик изнутри перцем, мелко нарубленным луком и чесноком, сверните рулетиком, свяжите ниткой. Жарьте в духовке на решетке.

Картофель нужно варить на медленном огне, чтобы крахмал разбухал равномерно, при сильном огне картофель лопается.



Салат-коктейль с бананами

Очищенные от кожуры бананы нарезают кружочками, ананасы - кубиками. Сваренные вкрутую яйца мелко нарезают. Все укладывают в вазочку на листья салата, взбрызгивают лимонным соком и заправляют майонезом со сметаной. Сверху посыпают измельченным жареным миндалем.

Бананы - 20 г, ананасы - 20 г, яйцо - 20 г, лимонный сок - 10 г, майонез - 10 г, сметана - 10 г, миндаль - 5 г.

Салат из кабачков

5 кг - кабачков, 0, 5 л - масла, 300 г - уксуса, 200 г - сахара, 3 ст. л. соли.

Кабачки очистить от кожуры и порезать тонкими кружками. На дно кастрюли положить укроп, петрушку, положить кабачки, посолить, вылить уксус, масло и на слабом огне кипятить 20 мин., потом добавить 200 гр. чеснока и горькую перчину, прокипятить 3 мин. и разложить в банки (выход - 4 л.)

Торт «Загадка»

Яйца 2 шт., сахарная пудра 1/2 стакана, мука 1 стакан, масло сливочное 125 г, яйца (желтки) 2 шт., орехи грецкие 1/3 стакана, яйца (белки) 2 шт., сода 1/3 чайной ложки.

Масло хорошо смешать с сахарной пудрой, добавить яйца и яичные желтки. Взбить массу, чтобы сахар растворился. Положить орехи, соду, перемешать. Всыпать муку, ввести взбитые в пену белки, быстро перемешать сверху вниз. Должно получиться легкое, пышное и воздушное тесто. Переложить в обильно смазанную маслом форму и сразу же печь при 180-200°С. Форму при выпечке трогать нельзя, охладить торт, украсить белковым кремом(из одного яичного белка и 1/4 стакана сахара), свежими ягодами, орехами.

Напиток «Полночь»

Мед 3 столовые ложки, калина ягоды 250 г, сахар 1/2 стакана, вода газиров. или минерал. 1 бутылка (0,5 литра), лёд 4 порции.

Спелые ягоды калины, собранные после первых морозов, отделить от веточек, перебрать, хорошо промыть, засыпать сахарным песком и поставить в прохладное место на 6-8 часов. В течение этого времени должен обильно выделиться сок, который надо отжать и смешать с медом. Затем сок налить в кувшин и прилить газированную воду. Соотношение сока и воды можно изменять по вкусу, оптимальным считается одна треть к двум третям. Подавать со льдом.

Торт «Зайчик»

Тесто: мука 3 стакана, сахар 1 стакана, маргарин 250 г, яйца 6 шт., морковь (сырая) 2 стакана. Крем: вода 1/2 стакана, лимон. кислота 1/2 чайной ложки, сахар 200 г.

Желтки растереть с 1/2 стакана сахара, добавить размягченный маргарин, морковь, натертую на мелкой терке. Белки взбить в крепкую пену с 1/2 стакана сахара, осторожно ввести в тесто половину белковой массы, затем добавить 3 стакана муки, смешанной с пекарским порошком. Форму смазать маслом, выложить в нее тесто, выпекать при 180-200°С. После остывания разрезать пополам. Из воды, сахара и климонной кислоты сварить сироп. В оставшиеся взбитые белки подливать постепенно кипящий сироп, продолжая взбивать, добавить немного сырого свекольного сока. Розовым кремом намазать коржи, торт еще ненадолго поставить в не горячую духовку, чтобы крем чуть подсох.

Салат картофельный с хреном

400 г вареного картофеля и 150 г вареной свеклы очистить и нарезать мелкими кубиками, добавить к ним 25 г мелко натертого хрена, соль, черный перец, заправить 100 г растительного масла, хорошо перемешать и выдержать в течение 1 - 2 часов. Затем выложить в салатник, заправить соусом, приготовленным из желтка и растительного масла. Салат украсить крутыми яйцами, нарезанными кружочками.

В копилку

Запеканка картофельная с манной крупой

Сырой очищенный картофель сварить до мягкости, пропустить через мясорубку, разбавить молоком, положить прожаренную в масле манную крупу, добавить сырые яйца, посолить, размешать, выложить на противень или глубокую сковороду, смазанную маслом. Полученную массу обсыпать сверху сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в духовку на полчаса.

10 шт. картофеля, 2 яйца, 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана молока, 5 ст. ложек масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль.

Колбаска из ирисок

100 г ирисок, 200 г сливочного масла, 200 г хлебных палочек или сухого несладкого печенья типа крекера.

Растопить в микроволновке или на водяной бане ириски, добавить масло, печенье, измельченное в мясорубке или другим способом. Печенья добавить столько, чтобы из густой массы можно было скатать колбаску, которую завернуть в полиэтиленовую пленку или фольгу и часа на 2 положить в морозилку.

Мороженые конфеты

На 45 штук: 200 г готовой шоколадной глазури, 100 г кокосового жира, 125 г сливок, 50 г ореховой нуги, 50 г белой глазури, 1/2 чайной ложки кокосового жира, 45 маленьких формочек из фольги.

Глазурь и кокосовый жир мелко нарезать. Сливки вылить в кастрюлю, добавить глазурь, кокосовый жир и нугу. Поставить кастрюлю на средний огонь и при постоянном помешивании растопить продукты до получения однородной массы. Готовую массу немного остудить. Наполнить формочки шоколадным кремом почти до краев. Поставить их в холодильник и дать массе застыть.

Для украшения растопить белую глазурь с кокосовым жиром. Переложить массу в маленький полиэтиленовый пакет. Отрезать уголок и выдавить массу в виде линий и точек. Готовые конфеты подсушить.

Гозинах

500 г меда, 500 г грецких орехов, 100 г сахара.

Вскипятить мед с сахаром, всыпать в сироп очищенные, мелко нарезанные и слегка обжаренные ядра грецких орехов и варить 10 минут. Готовый гозинах горячим выложить на тарелки, слегка смоченные холодной водой, выровнять поверхность слоя и охладить. После этого слегка подогреть тарелки, снять гозинах целиком и разрезать на кусочки в форме ромбов. Вместо грецких орехов можно использовать миндаль.

Яблочная манка

На 160 мл: 3 ст. л. манки, 1/3 чашки (80 мл) остуженной кипяченой воды, 1/3 чашки (80 мл) яблочного сока.

Соединить все ингредиенты в маленькой кастрюльке, варить на маленьком огне 2 мин., пока не загустеет. Хранить накрытым, в холодильнике, до 2-х дней.

Каша из кольраби

На 1 порцию: 1/2 кочанчика кольраби, 100 г шпината, 75 г картофеля, 1 ст. л. сливочного масла, 1 отваренный яичный желток.

1) Кольраби очистить, вымыть и измельчить. Часть зеленой ботвы отложить в сторону. Шпинат вымыть. Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками.

2) Разогреть 1 ч. л. сливочного масла и потушить в нем кусочки кольраби и картофеля. Добавить 30 мл воды, накрыть крышкой и тушить приблизительно 15 минут.

3) Вымыть отложенную зелень кольраби, оборвать листики и через 15 минут после начала тушения вместе со шпинатом добавить к кольраби. Тушить ещё 5-10 минут.

4) Сделать из смеси пюре и смешать с яичным желтком.

На заметку: эту кашу можно заморозить для длительного хранения. Для 6 порций возьмите 2 кочанчика кольраби, 500 г шпината, 300 г картофеля, 50 г сливочного масла и 4 желтка. Перед подачей на стол доведите до кипения.

Торт «Золотой колос»

Тесто: мука 200 г, сахар 200 г, яйца 6-7 шт.
Крем: масло сливочное 200 г, сахарная пудра 100 г, молоко сгущеное 2-3 столовые ложки.
Сироп: сахар 100 г, вода 0,5 стакана, сок лимона.

Приготовьте обычным способом бисквит: во взбитые с сахаром яйца всыпьте муку, быстро перемешайте и выпекайте 20-30 минут при 200-220°С в форме, застеленной бумагой. Остудите, не вынимая из формы.

Крем. Масло разомните руками и, добавляя в три приема пудру и сгущеное молоко, сбивайте, пока масса не станет однородной. Разрежьте бисквит вдоль. Сначала смочите сиропом и намажьте нижнюю половину, на неё наложите вторую, тоже смочите сиропом, затем ровно положите крем. Бока торта обсыпьте шоколадной пудрой (потрите кусочек шоколада на терке), а верх украсьте так, как подскажет собственная фантазия.

В копилку

Торт «Зима»

Тесто: сметана 500 г, сахар 500 г, мука 3 стакана, сода 1 чайная ложка. **Крем:** молоко 0,5 литра, сахар 500 г, масло сливочное 300 г.

Замесить тесто, разделить на 3 части и выпечь коржи. Остывшие коржи промазать кремом, верх украсить сахарной пудрой. Молоко с сахаром варить до светло-коричневого цвета. Снять с огня, остудить, добавить сливочного масла и взбить.

Напиток «Винный»

Столовое красное вино 1,5 л, сахарный сироп 150 мл, кружок лимона, 8-10 кружков апельсина, корица, гвоздика.

В фарфоровую чашку вылить сахарный сироп, положить корицу, гвоздику и кусочек лимона, нагреть до кипения и кипятить 3-5 минут. Затем добавить вино и подогреть до 70 градусов, разлить напиток в небольшие чашки и положить кружок апельсина.

Морковь сотэ

5 больших свежих морковок, нарезать тонкой соломкой. 1 луковицу нарезать. 2 зубчика чеснока измельчить. 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу, сухая зелень - базилик, укроп, петрушка.

Подготовить овощи. На сковороде разогреть масло, добавить чеснок, лук, морковь и постоянно помешивать. Затем добавить соль, зелень и морковь, продолжая помешивать. Влить немного воды, закрыть крышкой. Тушить до готовности около 4-5 мин.

Салат «Сюрприз»

1 маленький баклажан, треть стакана сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. л. нарезанной петрушки, пол чайной ложки соли, 1 ч. ложка нарезанного укропа, 1 маленький зубчик чеснока (измельчить), 1 ст. гренок, 2 ч. ложки размягченного сливочного масла, 4 ст. нарезанного листового салата, 15 черных оливок без косточек (по желанию).

Баклажан очистить и нарезать кубиками, залить кипящий подсоленной водой (0,5 ч. ложки соли на 1 стакан воды). Вода должна покрывать баклажан на2,5см. Варить в течение 5 минут, до размягчения. Затем слить воду, остудить и поставить в холодильник минут на 30. В отдельной миске соединить сметану, лимонный сок, петрушку, соль, укроп и чеснок; накрыть крышкой и охладить в холодильнике.

Перемешать гренки с маслом. Прямо перед подачей на стол соединить зелень, баклажаны, сметанную смесь и гренки. Украсить оливками.

Салат с йогуртом

1 большой огурец, нарезать, 2 больших помидора, нарезать, 1 нарезанный стручок сладкого перца (по желанию), 2 ст. йогурта или кефира, 3 стебля зеленого лука, нарезать, 1 ч. ложку сахара (по желанию), 1 ст. ложку нарезанного свежего укропа, соль по вкусу.

Соединить все продукты. Хорошо перемешать. Подать к столу.

Молдавский суп из овощей

2 моркови, 2 петрушки, 2 головки репчатого лука, 15 стручков зеленого горошка, 1/2 кочана капусты, 3 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана хлебного кваса; перец, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Очистить 1 морковь, 1 петрушку и 1 луковицу, промыть, разрезать вдоль на две части, подпечь на плите и сварить в подсоленной воде. Процедить. Оставшиеся сырые морковь, петрушку, репчатый лук очистить, промыть, нарезать соломкой и спассеровать на сливочном масле. Зеленый стручковый горошек, цветную капусту промыть, горошек нарезать ромбиками, цветную капусту разделить на мелки кочешки. В процеженный бульон опустить зеленый горошек и цветную капусту. Когда закипит, положить спассерованные овощи, перекипяченный хлебный квас, дать вскипеть, добавить соль, перец горошком, лавровый лист, дать прокипеть 5 мин и сдвинуть кастрюлю на край плиты.

При подаче к столу разлить суп так, чтобы в каждую тарелку попали все овощи, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Суп молдавский с рисом (зама)

3 моркови, 2 петрушки, 2 головки репчатого лука, 5 - 6 клубней картофеля, 4 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана риса, 1/2 стакана хлебного кваса, 1 желток, перец, зелень укропа, соль по вкусу.

Морковь, петрушку, репчатый лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками и спассеровать на сливочном масле. Овощной отвар процедить и довести до кипения.

В кипящий отвар положить хорошо промытый рис и картофель, нарезанный кубиками или дольками, дать покипеть 10 - 15 мин, положить спассерованные морковь, петрушку, лук, соль, перец, горошек, лавровый лист, влить 1/2 стакана перекипяченного хлебного кваса и дать покипеть 5 - 6 мин.

Затем кастрюлю сдвинуть на край плиты, заправить суп взбитым желтком и посыпать рубленой зеленью укропа. Этот суп должен быть слегка кисловатым.

ДЕСЕРТ К ВЫХОДНОМУ

КРУГЛОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ОРЕХАМИ

На 50 штук: 200 г фундука, 3 яичных белка, 1 щепотка соли, 120 г сахарного песка, 50 г муки, 2 столовых ложки порошка какао, 70 г мягкого сливочного масла.

Предварительно нагреть духовку до 175 градусов. Выложить на противень фундук и обжарить 8-12 мин. Время от времени встряхивать противень. Вынуть орехи, завернуть их в чистое кухонное полотенце и снять шелуху. Затем дать орехам остыть и крупно порубить их. Хорошо взбить белки с солью, всыпать сахарный песок и взбивать далее. Постепенно добавить муку, какао и перемешать с орехами и сливочным маслом. Нагреть духовку до температуры 180 градусов. Выстелить противень бумагой для выпекания. Взять ложку и выложить на противень маленькими порциями тесто на расстоянии 4 см друг от друга. Выпекать печенье 12 мин. Вынуть и дать остыть.

ПИРОЖНЫЕ «ЭКЛЕРЫ»

200 г муки, 100 г маргарина, 4 яйца, 1 стакана воды. Для крема: 500 г молока, 200 г сахара, 100 г муки, 4 яйца, 1 г ванилина.

Приготовление основы: воду и маргарин поставить на огонь. Как только закипит, всыпать муку и тщательно размешать. Когда тесто заварится, снять с огня, и по одному ввести яйца, тщательно размешивая. Когда масса будет тянуться за ложкой, прекратить помешивание. Мокрой ложкой разложить кусочки теста на противень на большом расстоянии друг от друга, так как при выпечке они увеличиваются в объеме. Выпекать при 200 градусах 20-30 минут. Готовые эклеры разрезать посредине, положить в них крем, посыпать сахарной пудрой.

Приготовление крема: в молоко положить сахар, вскипятить. Муку поджарить в духовке до светло-золотистого цвета, вбить в нее яйца, перемешать до исчезновения комочков. Если масса получается очень густой - добавить горячее молоко. В яично-мучную смесь влить, помешивая, вскипяченное молоко с сахаром, довести все до кипения, добавить ванилин и снять с плиты.

ЯБЛОКИ С КЛЮКВЕННЫМ СОУСОМ

600 г яблок, 80 г сахара, 500 г клюквы.

Яблоки помыть, каждое разрезать пополам и удалить сердцевину. Уложить на смазанный жиром противень. В углубления яблок насыпать сахар, слегка сбрызнуть их водой и печь 15-20 минут. Подавать к столу в креманках, полив клюквенным сиропом и посыпав сахарной пудрой.

Чтобы приготовить сироп, клюкву размять, отжать из нее сок и убрать в холодное место. Отжимки залить холодной водой, довести до кипения и кипятить в течение 2-3 минут. Затем процедить, добавить сахар по вкусу, снова довести до кипения и ввести отжатый ранее сок.

ПАХЛАВА С МЕДОМ

4 стакана муки, 400 г сливочного масла, 4 яйца, 400 г нежирной сметаны, 2,5 стакана сахара, 400 г грецких орехов, 200 г пчелиного меда.

Приготовление теста: муку и натертое замерзшее масло растереть в крупку. Белки отделить от желтков в разные емкости. Желтки смешать со сметаной, 1/2 чайной ложки соды и щепоткой соли. Эту смесь вылить на муку и месить до получения некрутого теста. Убрать на 45 минут в морозильник, предварительно разделив на 3 части. Раскатать 1 часть теста в пласт и выложить его на холодный противень. Сверху выложить половину начинки, накрыть вторым коржом, выложить оставшуюся начинку и накрыть последним коржом. На верхнем корже сделать глубокие надрезы в виде ромбов, положить в середину каждого ромба по половинке грецкого ореха и поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 30-40 мин. За 5 мин до готовности полить пахлаву расплавленным медом, стараясь, чтобы он не протек вниз и не подгорел.

Приготовление начинки: яичные белки с сахаром взбить в крепкую пену, добавить мелко нарубленные орехи.

Картофельные котлеты станут пышнее, если в них добавить немного соды.

В копилку

Армянский суп

500 г квашеной армянской капусты, 4 картофелины, 2-3 луковицы, 4-5 ст. ложки манной или другой пшеничной крупы, 3 ст. ложки топленого масла, 1-2 ст. ложки томатной пасты или сока, 1 ст. ложка сухой зелени петрушки, 1/4 ч. ложки красного перца, 1 ст. ложка сухой зелени эстрагона, 1 лавровый лист, соль.

Капусту отварить на слабом огне до мягкости в 1/2 л воды без соли. Лук обжарить на масле и соединить с отваром, продолжая подогревать. Отварить картофель и крупу (манную или «Артек») до готовности с лавровым листом в 1 - 1 1/4 л воды.

Соединить приготовленную капусту с картофелем, добавить томатную пасту и пряности, посолить.

Суп с репой

200 г репы, 2 луковицы, 5 крупных листьев капусты, 250 г картофеля, 50 г масла, 1 1/2 л воды, соль по вкусу.

Натереть или тонко нашинковать репу, нарезать лук и капусту. Слегка потушить в открытой кастрюле с маслом. Закрыть кастрюлю и тушить еще 5 мин. Открыть кастрюлю, влить воду, положить картофель, нарезанный мелкими кубиками. Посолить, закрыть и варить еще 15 мин.

Овощной суп «Лето»

1 баклажан средней величины, 5 картофелин, 1 морковь, 1 корень пастернака, 1 луковица, 1 стручок сладкого (болгарского) перца, 1 ст. ложка манной крупы, 2 ст. ложки растительного или 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Баклажан нарезать ломтиками, обвалять в муке и обжарить в растительном или сливочном масле. Обжарить мелко нарезанную морковь, корень пастернака, луковицу, болгарский перец. В кипяток бросить нарезанный картофель, а когда он наполовину сварится, добавить обжаренные овощи. Посолить, всыпать манную крупу и варить на небольшом огне. Суп особенно вкусен, когда он немного постоит. Лучше есть теплым, а не горячим.

Тартинки с омлетом и зеленым луком

Мелко нарезанный зеленый лук, шпинат смешивают взбитыми предварительно яйцами, солят и жарят, как натуральный омлет. Омлет кладут на поджаренный хлеб и подают горячим.

Хлеб пшеничный - 150 г, лук зеленый - 30 г, масло сливочное - 20 г, молоко - 20 г.

Овощной суп по-итальянски

125 г зеленой фасоли, 125 г моркови, 125 г репчатого лука, 125 г репы, 125 г корней сельдерея, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 50 г тонких макарон, 50 г тертого сыра, 2 л воды, перец и соль по вкусу.

Вскипятить воду. Очистить и мелко нарезать овощи. Положить в воду, посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и варить суп в течение 30 мин. Снять с огня и, не открывая крышку, выдержать 10 мин. Затем положить разломанные макароны, масло. Поставить на огонь, довести до кипения и кипятить еще 10 мин, снять с огня. При подаче заправить суп мелко нарезанным чесноком, томатной пастой и тертым сыром.

Овощной суп с брынзой (вариант 1)

500-600 г свежей белокочанной капусты, 2 - 3 стручка сладкого перца, 250 г стручковой фасоли, 1 морковь, 1 корешок сельдерея с зеленью, 2 - 3 картофелины, 4 ст. ложки сливочного или подсолнечного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 - 3 красных помидора, 1/2 стакана тертой брынзы, 1 стакан молока, 1 л воды или овощного отвара, соль.

Капусту нашинковать. Сладкий перец, стручковую фасоль, морковь, корень сельдерея мелко нарезать. Отварить эти овощи в подсоленной воде до мягкости. Затем добавить картофель, нарезанный кубиками. Отдельно поджарить муку и нарезанные помидоры в сливочном или подсолнечном масле, развести смесь овощным отваром и прокипятить. В готовый суп влить горячее молоко, ввести размельченную брынзу, посыпать зеленью петрушки и сельдерея.

Суп фасолевый с вермишелью

Фасоль белая - 2 стакана, вермишель - 1 стакан, лук репчатый - 1 головка, морковь - 1 шт., сельдерей или петрушка, коренья - 1 шт.

Фасоль промыть, замочить и отварить в этой же воде. Лук, морковь и коренья вымыть, очистить, нашинковать и спассеровать на растительном масле, затем залить их кипятком, засыпать вермишелью и кипятить до готовности вермишели. Сняв с огня, добавить отварную фасоль вместе с отваром. При подаче на стол добавить зелень свежую или сухую. Более вкусным получится суп, если вместо вермишели использовать домашнюю лапшу, тесто для которой готовится из двух яиц, 50 г воды и муки, сколько замесится. Тесто раскатывается в тонкий пласт (чем тоньше, тем лапша вкуснее), который затем нарезается на лапшу.

В копилку

Овощной суп с брынзой (вариант 2)

1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки растительного или сливочного масла, 1 ч. ложка молотого сладкого красного перца, 1/2 корня сельдерея, 1 - 2 моркови, 1 - 2 корня петрушки, 1/2 кочана капусты, 2 - 3 клубня картофеля, горячее молоко, брынза, черный перец, соль.

Обжарить головку мелко нарезанного репчатого лука с 4 ложками растительного или сливочного масла. Посыпать чайной ложкой молотого сладкого красного перца и развести 7 - 8 стаканами горячей воды. Довести до кипения, посолить и положить нарезанные кубиками корни сельдерея и петрушки, морковь, половину небольшого кочана нашинкованной капусты (свежей или квашеной). Довести овощи до мягкости, прибавить картофель, нарезанный кубиками. Готовый суп заправить, горячим молоком с накрошенной в него и растертой брынзой. При подаче суп посыпать черным перцем. При желании за 4-5 мин. до снятия с огня в суп можно прибавить 1 стакан консервированного зеленого горошка.

Каша гороховая комбинированная

Горох лущеный - 1 стакан, крупа перловая - 1 стакан, лук репчатый - 100 г, морковь - 100 г, вода - 5 стаканов, масло растительное - 75 г, соль по вкусу.

Горох промыть и замочить в воде на несколько часов. Перловую крупу обжарить на сухой сковороде и смешать с ложкой растительного масла. Лук и морковь почистить, вымыть, нашинковать и спассеровать на растительном масле.

Вымоченный горох, обжаренную крупу и пассерованные овощи положить в кастрюлю, перемешать, залить кипятком, посолить и варить до готовности на медленном огне. По такому же рецепту готовится каша из гороха и риса, гороха и гречневой крупы. Вместо гороха можно также использовать чечевицу.

Луковая похлебка

4-6 луковиц, 1 лук-порей, 1 петрушка, 1 сельдерей, 1 ст. ложка укропа, 4-6 горошин черного перца, 1/4 л воды, 1 ч. ложка соли.

Коренья нарезать соломкой, положить в кипящую воду. Репчатый лук и лук-порей порезать очень, очень мелко (но не колечками), перетереть с солью в фарфоровой посуде и засылать в кипящий бульон. Положить перец. Когда лук распустится и бульон окрасится в зеленый цвет, посолить, засыпать измельченную пряную зелень и через 3 мин снять с огня. Закрыть, дать настояться в течение 5 мин.

Суп гороховый с овощами

Вода - 2 л, горох - 400 г, пастернак, коренья - 100 г, морковь - 100 г, лук репчатый - 50 г, масло сливочное - 25 г, чабер зелень - 5 г, соль по вкусу.

Горох перебрать, промыть и замочить в холодной воде на час, затем воду слить. Пастернак и морковь вымыть и почистить, мелко нашинковать. Лук очистить и мелко нарезать, смешать с морковью и пастернаком и пассеровать на сливочном масле 3 минуты. Горох и пассерованные овощи соединить, залить кипятком и варить 20-25 минут. При подаче на стол в порции добавить измельченную зелень чабера, летом - свежую, зимой - сухую.

Заправки для пельменей

В фарш добавляют перец и чеснок по вкусу. В воду для варки пельменей кладут лавровый лист. В бульон с пельменями кладут зелень петрушки, укропа и т.д., а также перец по вкусу. Сливочное масло и сметана - к пельменям всех видов. Сметану можно смешать с толченым чесноком.

Молоком заливают пельмени на Урале и в Сибири, здесь же закусывают их с хлебом. Более всего молоко подходит к пельменям с овощной начинкой, менее всего - к рыбным.

Уксус - к мясным и рыбным пельменям, а также с капустой. Любители добавляют в уксус чеснок и хрен.

Квас (желательно с хреном) - к пельменям всех видов, лучше всего к грибам и мясным.

Майонез - к рыбным, грибным и картофельным пельменям.

Пряности - перец всех видов, кориандр. Из имеющихся в продаже смесей подходит аджика, хмели-сунели, чесночная приправа.

Запеканка картофельная с тыквой

Сырой очищенный картофель нарезать дольками, посолить, перемешать, дать постоять 5 минут, затем обсушить салфеткой или полотенцем и подрумянить в горячем жире. Положить в картофель кусочки тыквы, лук, сметану. Перемешать, накрыть и поставить в духовку на 40-50 минут.

10 шт. картофеля, 500 г тыквы, 1 луковица, 1/2 стакана жира, 1 стакан сметаны, соль.

Похрустим картошкой

Картофель, жареный во фритюре

Картофель нарезают брусочками (соломкой, кубиками, дольками) и слегка обсушивают. Нарезанный картофель перед жареньем промывают холодной водой, а затем обсушивают на льняных салфетках, что способствует образованию ровной золотистой корочки и препятствует слипанию кусочков картофеля в процессе их жаренья. Для жарений лучше использовать фритюрный жир или рафинированное масло, он должен закрывать полностью картофель. Картофель опускают во фритюр, подрумянивают, вынимают и обсыпают соленой пудрой.

СОСТАВ:
- картофель,
- рафинированное растительное масло или фритюрный жир.

«Нехитрые» блины

СОСТАВ:
- мука пшеничная - 100 г;
- яйцо - 1 шт.;
- кефир - 150 г;
- соль - по вкусу;
- сахар - по вкусу;
- сода - на кончике ножа;
- сливочное масло - 20 г;
- сметана - 50 г

Яйца растереть с солью, сахаром, добавить просеянную муку и постепенно вводить кефир, помешивая до однородной консистенции сливок. Перед выпечкой влить растительное масло и пищевую соду в растворе. Тесто еще раз перемешать и выпекать, наливая тонким слоем на смазанную, хорошо разогретую сковороду. Зажаренные с двух сторон блины смочить в сливочном масле и сложить вчетверо треугольником. Подать со сметаной.

Блины, приготовленные таким нехитрым способом, можно фаршировать.

В копилку

Зимний суп

2 ст. ложки муки (без верха), 2-3 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 1/2 стакана молока или лимонный сок, зелень или черный перец, соль.

Спассеровать муку с 2-3 ст. ложками растительного масла. Влить 4 стакана воды и посолить по вкусу. Варить суп при кипении 8-10 мин., после чего влить 2 белка, не взбивая их. Суп продолжать варить до затвердения белков. Затем заправить его желтками, взбитыми с 1/2 стакана молока, или лимонным соком.

При подаче посыпать суп зеленью или черным перцем.

Картофельная похлебка

5-6 картофелин, 1 луковица, 1/2 головки чеснока, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка укропа, 1 ст. ложка зелени петрушки, 6-8 горошин черного перца, 1 1/2 л воды, соль по вкусу.

В подсоленный кипяток положить измельченный лук, нарезанный кубиками картофель и варить до готовности картофеля. Пряности и пряную зелень внести соответственно за 5-7 и 2 мин. до готовности.

Суп фасолевый с овощами

Вода - 2 л, фасоль - 400 г, петрушка, коренья - 100 г, морковь - 100 г, лук репчатый - 50 г, масло растительное - 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Для супа лучше использовать фасоль белых сортов. Фасоль замачивают в холодной воде на 4 часа, чтобы сократить время варки супа. Затем ее отваривают в подсоленной воде 30-40 минут, пока фасоль не станет мягкой. Разваривать фасоль не желательно. В конце варки в суп закладывают пассерованные на любом масле мелко нашинкованные лук, морковь и петрушку, предварительно вымытые и очищенные. При варке фасоли кастрюлю крышкой не закрывают, благодаря этому бульон будет прозрачным. При подаче на стол суп заправляют сливками и измельченной зеленью чабера.

Кофе «Ориент»

Мед 3 столовые ложки, кофе 8 чайных ложек, вода 300 мл.

Воду и мед смешать в кофейничке, поставить на огонь и вскипятить. Добавить кофе и, помешивая, довести до кипения. Разлить в 4 чашечки.

Пельмени сибирские

300 г говядины, 350 г свинины, 1 луковица, 0,5 стакана воды или молока, соль, перец.

Мясо - свинину и говядину - пропустить 2 раза через мясорубку, влить 3-4 ст. ложки воды или молока, добавить измельченный лук, соль и перец по вкусу.

Сибирские пельмени крупнее уральских. В некоторых местах их лепят в виде треугольника, сочни нарезая квадратами и складывая их по диагонали.

Пельмени из кальмаров

500 г кальмаров, 1 стакан риса, 2 луковицы, соль, масло растительное.

Кальмары обдать кипятком, снять красную пленку, тщательно почистить, пропустить через мясорубку. Отварить до полуготовности рис, припустить лук в растительном масле до золотистого цвета. Все смешать.

Варить в подсоленном бульоне до готовности. Подают с майонезом.

Пельмени уральские

300 г говядины, 300 г свинины, 200 г баранины, 200 г лука, 200 г молока, соль, перец.

Говядину, нежирную баранину, жирную свинину пропустить через мясорубку 2 раза. Лук лучше мелко порезать. В фарш влить молоко, перемешать, добавить соль и перец по вкусу. Очень важно, чтобы фарш не был сухим. Если он получился не очень сочным, добавить воды. К пельменям подается масло, сметана, уксус. Любители запивают их молоком, закусывают хлебом.

Пельмени со свежими грибами

2 стакана свежих рубленых грибов, 1 луковица, 0,75 стакана растопленного сливочного масла, соль, перец.

Для приготовления фарша грибы ошпарить кипятком, мелко порезать, добавить нашинкованный репчатый лук, сливочное масло, посолить и перемешать. Масло можно заменить сметаной.

Варить не менее 15 мин. Подавать со сметаной. Перед подачей можно обжарить на сливочном масле.

Тыква отварная

Тыкву очистить от кожицы и зерен, нарезать кусочками.

Залить горячей подсоленной водой и, закрыв кастрюлю крышкой, варить 15-20 минут.

Сваренную тыкву можно подать с маслом, сметаной или с сухарным соусом.

В копилку

Пельмени с курицей

Филе одной курицы, 1 стакан молока, соль.

Мясо пропустіть 2 раза через мясорубку, добавить молоко или сливки, соль, фарш хорошо размешать. Варить 10-12 мин. Подавать с маслом, сметаной, майонезом. Запивать куриным бульоном.

Пельмени с рыбой

700 г рыбы, 0,5 яйца, 1 луковица, 0,5 стакана сливок, соль, перец.

Рыбу (любую) разделать на филе, пропустить через мясорубку, добавить лук, соль, перец, развести сливками или молоком, хорошо перемешать.

Варить 12 мин. Подавать с маслом, сметаной или майонезом.

Пельмени с солеными грибами

Грибы промыть, отжать, порубить в деревянном корыте с луком, развести сырым яйцом и сметаной.

Такое блюдо едят с квасом.

Грибную начинку можно разнообразить, добавляя в нее томатную пасту, рис, рассыпчатую гречневую кашу, капусту.

Пельмени картофельные по-мензелински

14 картофелин, 0,75 стакана пшеничной муки (или овсяной), 1 яйцо, 2 луковицы, 200 г шпика, 3 ст. ложки сметаны, соль, перец, жир, чеснок.

Натертый сырой картофель слегка отжать и смешать с овсяной или пшеничной мукой, яйцом, солью. Массу разделить на круглые лепешки и на середину каждой положить фарш. Лепешки сложить пополам, придав им форму полумесяца.

Фарш приготовить из смеси шпика, нарезанного мелкими кубиками, мелко нарубленного репчатого лука и чеснока, молотого перца и соли. Пельмени подавать со сметаной.

Пельмени со свеклой

Для теста: 2 стакана муки, 0,5 стакана свекольного сока. Для фарша: 1 стакан говяжьего фарша, 0,5 стакана свеклы, пропущенной через мясорубку, соль, перец.

Свеклу очистить и пропустить через мясорубку. Сок отжать. Свекольный сок использовать для приготовления теста, а свекольную выжимку - для фарша. Из муки со свекольным соком замесить тесто и оставить на 30 мин. отстаиваться. Говяжий фарш смешать со свекольными отжимками, добавить соль, перец. Подавать с маслом, сметаной, тертым сыром или брынзой.

Салат-коктейль из киселя с мороженым и ягодами

В фужер наливают холодный средней густоты кисель из фруктов или ягод, сока или сиропа и кладут шарик мороженого. Оформляют ягодами.

Кисель - 30 г, сливочное масло - 10 г, мороженое - 30 г, ягоды (клубника, малина, вишня, черешня, сливы, абрикосы и др.) без косточек 10 г.

Торт «Жозефина»

Тесто №1: мука 1,5 стакана, яйцо 1 шт., сахар 1 стакан, сметана 1 стакан, сода погашенная 0,5 чайной ложки. Тесто №2: мука 1,5 стакана, яйцо 1 шт., сахар 1 стакан, сметана 1 стакан, сода погашенная 0,5 чайной ложки, какао 2 чайные ложки, масло топленое.

Отдельно взбить одно и другое тесто. Выпекать по отдельности в смазанной форме. Каждое разрезать на 2 части и промазать любым кремом.

Репяная похлебка (репница)

5-6 реп, 1 небольшая брюква, 1 луковица, 2 горошины ямайского (душистого) перца, 2 бутона гвоздики, 4 горошины черного перца, 2 лавровых листа, 1 ст. ложка петрушки, 1 ст. ложка укропа, 4 зубчика чеснока, 1 1/2 л воды, соль по вкусу.

Варить так же, как картофельную похлебку. Пряности вносить за 10 мин, а пряную зелень за 2-3 мин. до готовности.

Запеканка картофельная с квашеной капустой (болгарская кухня)

Картофель очистить, нарезать ломтиками и поджарить. Стушить кислую капусту, добавить масло, мелко нарезанный лук, перец. На смазанную маслом сковороду выложить половину картофеля, сверху квашеную капусту, а на нее слой картофеля. Все полить жиром. Запеканку залить яйцами, взбитыми с кислым молоком и запечь в духовке до образования румяной корочки.

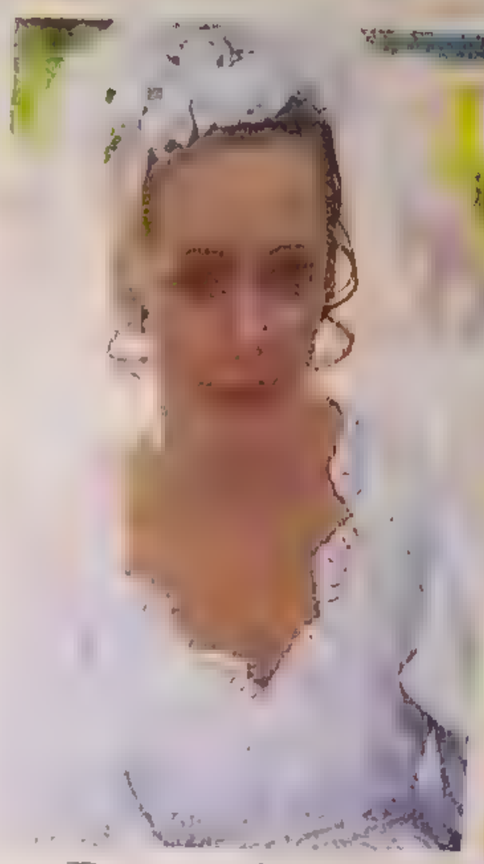
10 шт. картофеля, 1 кг квашеной капусты, 4-5 ст. ложек сливочного или растительного масла, 1 луковица, 3 яйца, 1,5 стакана кислого молока, перец.

Рецепт от звезд

Чулпан Хаматова:

"ПРЯНИЧНЫЙ ПИРОГ"

Это рецепт утилизации засохших пряников. Получается великолепный пирожок. Очень мягкий и нежный. Правда, весьма сладкий. Но кисленькая начинка «забирает» излишнюю сладость. К нему неплохо подойдет начинка из кураги, можно взять густое варенье или вареное сгущеное молоко.



СОСТАВ

ТЕСТО: 400 г пряников, 150 г сливочного масла, 1/2 ч. ложки соды, 2 яйца, 1 ст. ложка лимонного сока. НАЧИНКА: лимон, 300 г любых сухофруктов (изюм, чернослив, курагу, инжир, финики), орехи при желании.

У лимона натереть цедру и выжать сок. Отложить 1 ст. ложку сока. Сухофрукты прокрутить через мясорубку (если сухофрукты слишком сухие, залить их на 15-20 минут кипятком). Смешать получившуюся массу с лимонным соком и цедрой. Черствые пряники пропустить через мясорубку и вмешать соду. Получившуюся пряничную муку растереть со сливочным маслом комнатной температуры. Добавить 2 яйца и отложенную ложку лимонного сока. Должно получиться мягкое, чуть липкое, но не текучее, тесто. Половину теста выложить в смазанную форму и разровнять. На тесто выложить слой начинки. Сверху начинку закрыть вторым слоем теста. Поставить пирог в разогретую до 200°С духовку до зарумянивания (15-20 мин).

Готовый пирог вынуть из духовки и остудить, не вынимая из формы. Перед подачей порезать на кусочки.

Можно попробовать в рецепте овсяные печенья. Только сформируйте не пирог , а небольшие печенья. Можно бы еще орехов добавить - овсянка хорошо с орехами сочетается. А можно сделать в виде мини-ватрушек - лепешечка теста, а на нее шарик из сухофруктов. Или просто сверху положите размоченную черносливину или «кураговину».

good-cook.ru

Усталость – ПОД ГЛАЗАМИ

Хорошо снимают отечность под глазами специальные маски, применяемые утром и вечером. Народная медицина содержит много рецептов по этому поводу.

КАРТОФЕЛЬНАЯ МАСКА

2 столовые ложки натертого картофеля нанести на марлевую салфетку, которую кладут на мешки и держат 1 0-15 минут. После снятия маски на кожу, по нижнему веку к вискам наносят крем, содержащий витамины А и Е. Через 10- 15 минут ваткой, смоченной раствором чая, снимают следы крема и маски легкими нажимами в указанном направлении.

ЗЕЛЕНАЯ МАСКА

2 чайные ложки мелко натертого сырого картофеля с мешать с мелко нарезанными листьями петрушки, все тщательно размешать. Смесь завернуть в марлю и положить на мешки под глазами и припухшие веки. Маску оставить на 10-15 минут, после чего нанести жирный крем.

ИЗ ЛИСТЬЕВ ПЕТРУШКИ И СМЕТАНЫ

1 чайную ложку листьев петрушки мелко нарежьте и размешайте с 2 чайными ложками сметаны. Уложите массу на мешки под глазами и припухшие веки. Подержите 20-30 минут. Смойте холодной водой. Нанесите крем.

При разделке налима и угря для удалении кожи нужно надрезать кожу вокруг головы, снять ее целиком и уж затем разрезать и выпотрошить.

В копилку

Йогурт на готовой закваске

На 1 л молока: 100 г йогурта.

1. Упарить молоко, т.е. молоко не кипятить, а выпаривать на медленном огне при температуре 90 °С, при помешивании. При этом молоко теряет от 15 до 30% воды, поэтому в йогурте не будет отстоя при скисании.

2. Молоко остудить до 43-45 °С. Смешать отдельно йогурт с небольшим количеством молока, размешать и вылить в кастрюлю с остальным молоком, перемешать. Дать постоять (неподвижно!) в тепле при постоянной температуре. Можно накрыть кастрюлю крышкой, завернуть в плотную ткань или поместить вблизи источника тепла (например, на кухне около плиты). Чтобы йогурт загустел, нужно 4-8 часов.

3. Готовый йогурт хранят в холодильнике. Срок хранения 4-5 дней. Оставьте немного закваски для следующего раза.

Если в качестве закваски вы использовали йогурт с фруктовыми ароматическими добавками, у вас получится продукт с некоторым фруктовым привкусом. Постепенно, после нескольких циклов заквашивания, привкус исчезнет. В такой натуральный йогурт можно добавлять любой наполнитель - фрукты, ягоды, варенье.

Если, несмотря на точное следование этому рецепту, йогурт у вас не получился, значит, йогурт, который вы использовали в качестве закваски, - неживой, что бы там не утверждали его производители и реклама.

Суп молочный с вермишелью

200 г вермишели, 2 л молока, 4 яичных желтка, 1 стакан сливок, соль по вкусу.

Сварить вермишель в 1,5 л молока, добавив соль. В оставшемся молоке растереть сваренные вкрутую желтки, добавить доведённые до кипения сливки. Всё это вылить в кастрюлю со сваренной вермишелью. Довести до кипения. На столе в тарелки с супом можно добавить тёртый сыр или подать гренки с сыром.

Суп молочный с тыквой и рисом

300 г тыквы, 20 г риса, 2 моркови, 0,5 л молока, 1 стакан воды, 20 г маргарина столового.

Промытую и очищенную тыкву с кожицей нарезать соломкой, добавить нашинкованную соломкой морковь, замоченный на 1-2 ч. рис. Все это залить кипящей соленой водой, довести до кипения и варить 5-6 мин. Осторожно, без перемешивания, ввести молоко, маргарин, снова довести до кипения и настаивать 20-30 мин. с закрытой крышкой.

Овощные трубочки

12 тортильяс, растительное масло по 1 ч. ложки для тушения каждого вида овощей 2 морковки, нарезать соломкой, 4 ст. нашинкованной капусты или 1 цукини, нарезать соломкой, 1 луковица, нарезать или 2 стебля зеленого лука, 1 ст. нарезанных вареных грибов (по желанию), 2 ст. проращенной фасоли маш (по желанию), белый соус или сметана, зелень по вкусу (по желанию), соль по вкусу.

Потушить отдельно морковь, капусту, лук и грибы на сильном огне2-3 минуты, постоянно помешивая. Приготовление каждого овоща отдельно позволяет сохранить их вкусовые качества. Чтобы избежать подсушивания овощей, следует добавить немного воды, при этом овощи должны остаться слегка хрустящими! Положить понемногу разных овощей в центр каждой тортильяс. Сверху положить одну ложку соуса или сметаны. Сложить конвертом и есть руками или пользоваться вилкой и ножиком.

Примечание. Тортильяс, тачос, энчиладас, тамалес, квесадильяс, эмпанадас - это разновидности лепешек, которые пекут мексиканцы в своих печах. Внешним видом они напоминают наши омлеты, но готовятся они без яиц и сахара.

Тортильяс

1 ст. вареной пшеницы, пропущенной через мясорубку, 1 ст. муки, 0,5 ч. ложки соли, 1 ст. ложка растительного масла (по желанию), 0,25 ст. горячей воды, мука, если необходимо.

Смешать пшеницу, муку, соль и растительное масло. Месить руками до образования комочков. Понемногу добавлять горячую воду и месить 2-3 минуты до образования эластичного теста. Разделить тесто на 6 частей. На поверхности, посыпанной мукой, раскатать каждую часть в очень тонкие кружки по размеру дна сковороды, перевернуть и раскатать снова, так чтобы они не прилипали к столу. Нагреть не смазанную маслом сковороду на сильном огне. Жарить тортильяс около минуты с каждой стороны. Готовые тортильяс выглядят как блины, только более плотные.

Уложить один на другой на плоскую тарелку, чтобы они не пересыхали и сохранили эластичность.

Тортильяс можно есть теплыми в чистом виде. Можно нафаршировать овощной икрой или смазать любым паштетом и завернуть в трубочку. Тесто хорошо хранится 2-3 дня в холодильнике в полиэтиленовом пакете.

Вариант. Вареную пшеницу можно заменить вареным пшеном.

В копилку

Щи кислые с фасолью

Фасоль - 1 стакан, капуста квашеная - 300 г, картофель - 2-3 шт., морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 головка., пастернак, коренья - 1 шт., масло растительное - 50 г, вода - 3 л, соль по вкусу.

Отварить отдельно фасоль, квашеную капусту, очищенный и нарезанный соломкой картофель. Фасоль предварительно замочить. Очищенный лук, морковь и пастернак нашинковать и спассеровать на растительном масле. Соединить пассерованные овощи с отваренной фасолью, капустой и картофелем (все берется вместе с отваром!) и довести эту смесь до кипения, посолить по вкусу. При подаче на стол добавить зелень и размятый чеснок, заправить сметаной.

Борщ постный с фасолью

Фасоль - 1 стакан, капуста - 300 г, морковь - 1 шт., свекла - 1 шт., лук репчатый - 1 головка, томатная паста - 1 ст. ложка., вода - 3 л., соль по вкусу, масло растительное для пассерования - 50 г, картофель - 2-3 штуки.

Фасоль залить водой, выдержать до разбухания и затем отварить в этой же воде до готовности (но не переваривать!). Лук, свеклу и морковь очистить, нашинковать и спассеровать на растительном масле. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой и отварить до готовности, залив его кипятком. Когда картофель сварится, добавить нашинкованную свежую капусту, пассерованные овощи и отваренную фасоль вместе с отваром, прокипятить все не более трех минут, посолить. При подаче на стол добавить размятый чеснок и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа. Вместо свежей зелени можно использовать высушенную, растертую до порошкообразного состояния. К блюдам из фасоли, гороха, чечевицы хорошо подходят также чабер и майоран.

Пельмени мясные с яблоками

2 ст. ложки фарша жирной утки, 2 ст. ложки натертого яблока, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ч. ложка сухой мяты, соль, красный перец.

Мякоть жирной утки пропускают через мясорубку вместе с яблоком, луковицей, добавляют мяту, соль, красный перец, яйцо и тщательно перемешивают.

Можно добавлять соки, отвары, воду.

Курица отварная

Курицу обработать, залить горячей водой. Когда закипит, снять пену, добавить нарезанные коренья, лук, соль и варить, закрыв крышкой, до готовности. Сваренную птицу вынуть из бульона, дать остыть, нарубить на порции, залить небольшим количеством бульона и довести до кипения. На оставшемся бульоне сварить домашнюю лапшу или припустить рис. При подаче куски курицы полить соусом, гарнировать лапшой или рисом с маслом.

Для приготовления соуса: муку прогреть с маслом, развести куриным бульоном и кипятить. На этой основе можно приготовить разные соусы: шафранный (старинный русский соус) - в основу для соуса добавить отвар шафрана; грибной - в основу добавить мелко нарезанные свежие белые грибы; паровой - в основу добавить лимонную кислоту; соус с яйцом - в основу добавить желтки яиц, растертые со сливочным маслом и прогретые до загустения (но не до кипения, а то желтки свернутся), по вкусу заправить лимонным соком, солью.

Курица - 600 г, лук - 20 г, петрушка - 20 г, рис - 160 г, масло - 20 г, бульон - 320 г. Для соуса: мука - 20 г, масло - 60 г, бульон - 400 г, лимонная кислота - 4 г, грибы - 50 г, шафран - 1 г, яйцо - 2 шт.

Пельмени с морковью

Для теста: 2 стакана муки, 0,5 стакана морковного сока, соль.

Для фарша: 1 стакан говяжьего фарша, 0,5 стакана моркови, соль.

Морковь очистить, натереть на мелкой терке. Отжать сок. Говяжий фарш смешать с отжимками моркови, добавить соль, немного воды и массу тщательно перемешать.

Пельмени с капустой

1 небольшой вилок капусты, 1 луковица, 0,5 стакана растопленного сливочного масла, соль, перец.

Листья свежей капусты, репчатый лук мелко порубить сечкой в деревянном корытце, посолить, поперчить, добавить сливочное масло и хорошо размешать. Фарш можно залить яйцом.

Варить не менее 15 мин. Подавать со сметаной или маслом.

Пельмени с луком

500-600 г зеленого лука, 5-6 яиц, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Очищенный и промытый зеленый лук с головками нарезать и слегка обжарить в сливочном масле. Добавить мелко изрубленные крутые яйца, посолить.

Варить 5-6 мин. Подавать со сметаной или кислым молоком.

КУХНЯ ПО ПРАВИЛАМ ФЕН-ШУЙ

Кухня - наиболее часто посещаемое место в доме или квартире. В Китае считается, что вид кухни отражает благосостояние семьи.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Кухня должна быть достаточно большой, чтобы по ней можно было свободно ходить, светлой и в то же время должна иметь все необходимые удобства для приготовления пищи.

Идеальный вариант - когда, находясь на кухне и работая у плиты, раковины или разделочного стола, вы можете видеть любого, кто туда входит.

Однако это не всегда возможно. Чтобы исправить такую ситуацию, у входа можно повесить зеркало; к тому же оно будет визуально увеличивать объем кухни.

Кухня не должна быть проходной, поскольку постоянное движение отвлекает от работы. Нередко, особенно в домах старой постройки, на кухне расположена дверь, ведущая на «черный ход». В таких случаях можно отделить проход, изолирующий кухню от нежелательного вмешательства. Чтобы избежать ощущения стесненности при входе через заднюю дверь, на ближнюю стену можно повесить зеркало.

ЭЛЕМЕНТЫ ФЭН-ШУЙ НА КУХНЕ

На кухне особое внимание следует уделять взаимодействию пяти элементов фэн-шуй, особенно воде и огню.

Не рекомендуется располагать плиту около холодильника или раковины, поскольку это приводит к накоплению отрицательной энергии ша, что может способствовать чрезмерной раздражительности, семейным ссорам или расстройству в финансовых делах.

Роль посредника между водой и огнем выполняет элемент дерево, поэтому можно использовать его символы, например, настенную или напольную плитку зеленоватых оттенков или орнамент той же цветовой гаммы.

Улучшение фэн-шуй кухни обязательно окупится сторицей, поскольку это помещение используется очень часто, вносит огромный вклад в благополучие дома. Следует также помнить о том, что выступающие углы, открытые полки и острые предметы создают отрицательную энергию ша. Если у вас на кухне стоят открытые полки или стеллажи, лучше пользуйтесь круглыми емкостями для сыпучих продуктов.

ПРЕКРАСНЫЙ ПОДАРОК
к Новому году!

БИОНИКА

СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

Цена при получении на почте **1800 руб.**

- Незаменима для молодой семьи, пенсионера, дачника, туриста!
- Суперминиатюрная ультразвуковая стиральная машинка, вес всего 200 гр
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая другая стиральная машина!
- Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды!
- Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон
- Очищает ткань изнутри волокна, обновляет ткань, ее цвет
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком
- Без механической деформации белья, поэтому ваши вещи всегда будут выглядеть как новые
- Дезинфицирует белье ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и нижнего белья
- Стирает вещи любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!
- Ультразвук отпугивает мышей и крыс навсегда избавляя от них помещение!

Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий.
Качество продукции соответствует мировым стандартам.
Заказать БИОНИКУ Вы можете по адресу: 610047, г. Киров, а/я 969 отдел 1.

Кальмаров, перед использованием нужно оттаивать в холодной воде. Удалить поверхностные клешни, после чего тщательно промыть 2-3 раза.

...чих продуктов.

ПРЕКРАСНЫЙ ПОДАРОК К НОВОМУ ГОДУ!

БИОНИКА

СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

Цена при получении на почте **1800 руб.**

- Незаменима для молодой семьи, пенсионера, дачника, туриста!
- Суперминиатюрная ультразвуковая стиральная машинка, вес всего 200 гр.
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая другая стиральная машина!
- Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды!
- Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Очищает ткань изнутри волокна, обновляет ткань, ее цвет.
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком.
- Без механической деформации белья, поэтому ваши вещи всегда будут выглядеть как новые!
- Дезинфицирует белье ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и нижнего белья.
- Стирает вещи любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!
- Ультразвук отпугивает мышей и крыс, навсегда избавляя от них помещение!

Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий.
Качество продукции соответствует мировым стандартам.
Заказать БИОНИКУ Вы можете по адресу:
610047, г. Киров, а/я 969 отдел 1.

АНЕКДОТЫ

Продается отечественный суперпоглотитель жира, мяса, колбасы и рыбы. Кличка Шарик.

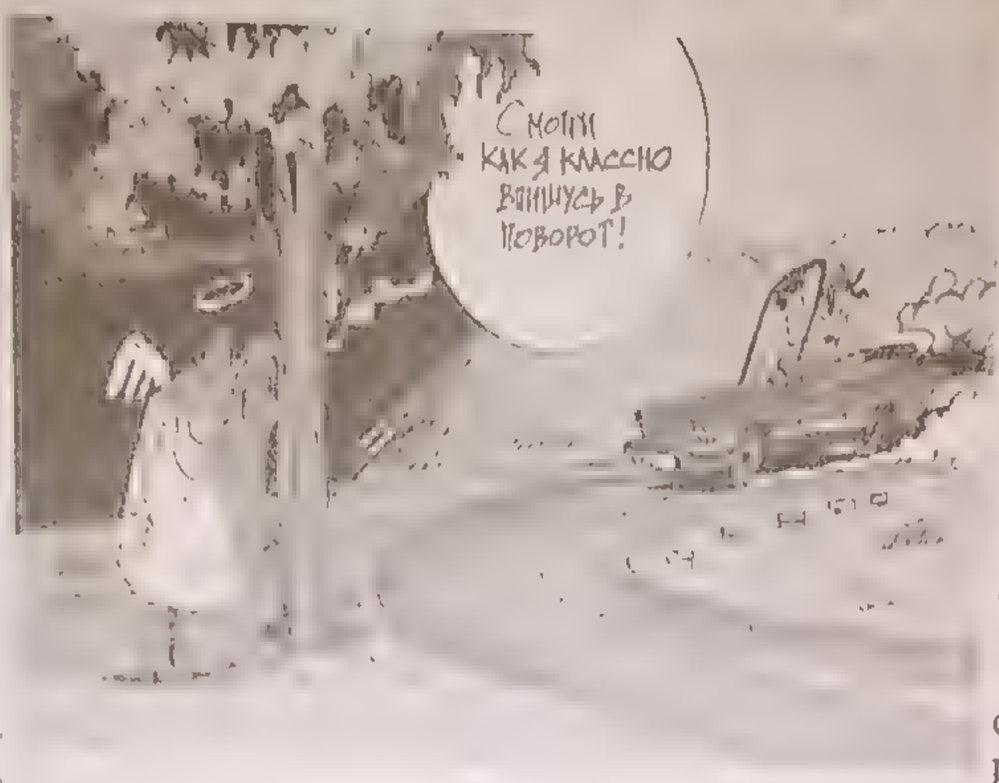
- Говорите медленнее, я натуральная блондинка.

Объявление:
Возьмем на работу негра. Не рабство.

Водка по телефону: «Я медленно откручиваю крышечку. Снимаю. Ты достаешь свой маленький раскладной стаканчик...»

Чтобы запастись березовым соком на всю зиму, Папа Карло всю осень давал Буратино мочегонное.

- Я бы выпил что-нибудь безалкогольное, - говорит посетитель официанту.
- Лимонад, сок, пепси-кола, минеральная вода?
- Все равно, - грустно вздыхает посетитель, - я в этом деле новичок...



После пьянки с друзьями в кабаке, встретившись с ними вечером, один рассказывает:
- Просыпаюсь утром - лежу на ковре, а ковер на стене висит.

Хозяину ресторана сообщают, что соседний ресторан сгорел.
- Ну что ж, - говорит тот, - хоть раз у них была горячая пища.

- Гриша, что мы вчера пили?
- Сухое.
- А почему я мокрый?

На остановке трамвая стояли две блондинки - одна ждала первый номер, другая третий. Приехал маршрут 13, и... обе сели.

- Не знал, что твоя жена умеет так здорово танцевать!
- Да она совсем не умеет танцевать. Просто официант уронил ей за шиворот ведерко со льдом.

Начальник тюрьмы спрашивает нового надзирателя:
- Вы уверены, что справитесь с нашими головорезами?
- Конечно, сэр! А тех, кто не будет подчиняться, выгоню вон!

Российской экономике поможет только деноминация доллара!

Приходит пьяный, в дупель, мужик домой, подходит к зеркалу:
- Дык, это ты к моей жене приходишь, пока я пью? - размахивается, разбивает зеркало. - А теперь забирай свои очки и проваливай!!!

Семейный лекарь

Чем полезен душ, ну свежесть тела, ну и свежесть духа. Не только. В свежем номере «Семейного лекаря» вы узнаете о нескольких видах душа и наверняка согласитесь, что он по праву назван молодильным душем.

На улице холодно и зябко, и вам так и не удалось избежать простудных симптомов. Вам необходимо срочно на 8 полосу. Берите советы на вооружение и вперед на борьбу с простудой.

Если болит сердце, а хочется, чтобы работало, как мотор, обратитесь за помощью к 7 странице. Полно и ясно изложит она вам - что и как делать, чтобы сердце не хандрило.

Камушки в почках не дают покоя? Ищете пятый угол? Все средства испробованы? Ничего не помогает? Неправда. Есть такие, которые действуют наверняка. Не верите?! Вам в кабинет, что на 6 полосе.

Родная усадьба

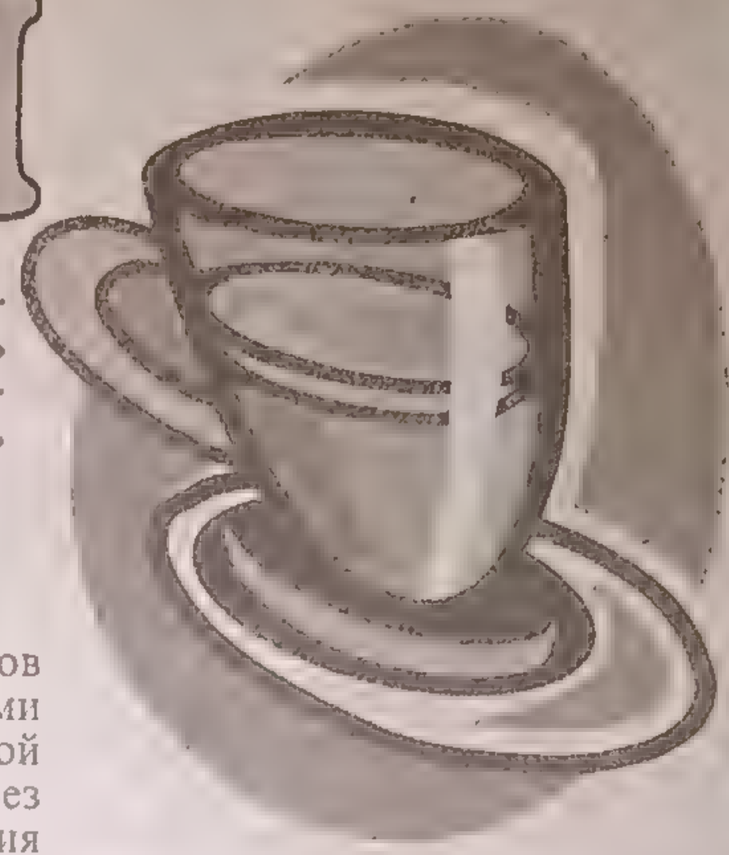
Большинство огородников начинает заботиться о почве для высева семян на рассаду за неделю до посева, а то и позже. Это ведет не только к спешке, но и к плохой рассаде, которая отказывается расти на случайной земле. Поэтому смело заботы свои о рассаде перекладывайте на позднюю осень. Подробнее об этом в свежем выпуске «Родной усадьбы».

Летом, начиная с июня, ни у кого не возникает проблем с помидорами, если не одно «но»... В Черноземье уже второй год фитофтора поголовно «косит» любимый овощ из-за проливных дождей. О сортах, которые даже «фитофтора не берет», вы узнаете из «Усадьбы».

«Можно ли повысить зимостойкость вишни путем ее прививки?» - спрашивают наши читатели. А ответы ищите в нашем еженедельнике.

Отвары оздоравливающие

ОТВАРЫ



Отвар овса в молоке с медом

Зерна овса всыпать в кастрюлю до 1/3 ее объема, залить почти доверху молоком, варить на слабом огне до полной готовности, время от времени добавляя молоко до первоначального объема, затем остудить, процедить, отжать овес через марлю, добавить в отвар мед в соотношении 2: 1. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при истощении организма после перенесенных заболеваний. Отвар обладает легким слабительным действием.

Овсяный кисель

Литровую банку не обмолоченного зерна овса промыть, переложить в эмалированную емкость 4 - 4, 5 л, залить 3 л теплой кипяченой воды, добавить кусочек ржаного хлеба и поставить на подоконник на солнце, обвязав кастрюлю одним слоем марли. После того как забродит (через 3-4 дня), слить слизь, поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения и кипятить 3 минуты, остудить ее с содержимым в холодной воде. Употреблять кисель как общеукрепляющее средство. Можно заправить кисель молоком.

Настой, отвары шиповника

1 ст. л. измельченных плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде 1 час, процедить через марлю, отжать.. Для улучшения вкуса можно добавить сахар или сироп. Пить настой по 0, 5 стакана 2 раза в день перед едой при истощении организма и как средство, повышающее сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям

Настой, отвар плодов малины

4 ч. л. плодов малины обыкновенной залить в термосе 2 стаканами кипятка, настаивать 2-3 часа. Пить по 0, 5 стакана теплого настоя 4 раза в день для возбуждения аппетита. При упадке сил как витаминное и общеукрепляющее средство применяется отвар плодов малины: 20 г сухих ягод залить 200 мл кипятка, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день.

Настой, отвар земляники

2 ст. л. сухих ягод земляники лесной залить 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 0, 5 стакана 3-4 раза в день при общем упадке сил. Как витаминное и общеукрепляющее средство в народной медицине применяется отвар земляники: 100 г сухих ягод земляники залить 1 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 0, 5-1 стакану 3-5 раз в день.

СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Из глубокой древности до нас дошел рецепт применения чеснока, найденный в тибетских монастырях, записанный на глиняных пластинках. Его полный текст выглядит так: «Тщательно промыть и очистить 350 г чеснока, мелко порезать его и истолочь в сосуде деревянной палочкой. Отвесить 200 г этой массы, взяв её снизу, где больше сока, положить в глиняный сосуд и влить 200 г 96%-го спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить 10 дней в тёмном, прохладном месте, после чего массу процедить через плотную ткань, остаток отжать. Через 2-3 дня начать лечение. Пить каплями с холодным молоком (50 г) за час до еды или через 2-3 часа после еды, строго соблюдая следующую дозировку.

Начиная со следующего дня, пить по 25 капель 3 раза в сутки до полного употребления настойки. Действие её на организм очень сильное и разнообразное. Она очищает организм от жировых и известковых отложений, резко улучшает обмен веществ, предупреждает стенокардию, образование опухолей. От применения настойки исчезает шум в голове, восстанавливается зрение, организм омолаживается. Повторный курс лечения данной настойкой рекомендуется не раньше, чем через 5 лет.

Посуду, в которой было тесто или смесь с яйцами, мойте сначала в холодной, а затем в горячей воде.

Православная справочница

ПОСТНЫЕ супы

КРЕСТЬЯНСКИЙ СУП

1 морковь, 1 корень петрушки, 1/4, репы, 2 головки репчатого лука, 6 - 8 клубней картофеля, 1/2 кочана капусты, 2 помидора, 4 ст. ложки топленого масла, (4 ст. ложки сметаны), перец, лавровый лист, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Морковь, петрушку, репу и репчатый лук очистить, промыть, нарезать тонкими квадратиками, сложить в сотейник, добавить топленое масло и спассеровать до готовности. Капусту очистить от загрязненных листьев, промыть, нарезать крупными квадратиками. Картофель очистить, промыть и нарезать кубиками. В кипящую воду опустить капусту, дать вскипеть, затем опустить картофель и спассерованные овощи и при медленном кипении варить 15 - 20 мин. Затем добавить в суп красные помидоры, нарезанные дольками, соль, перец горошком и лавровый лист, дать покипеть 5 мин и сдвинуть кастрюлю на край плиты.

При подаче на стол суп разлить по тарелкам, влить по ложке сметаны, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

СУП РУССКИЙ

500 г капусты, 600 г картофеля, 50 - 100 г перловой крупы, 100 г свежих помидоров, по 60 г репчатого лука, моркови и брюквы, по 30 г сельдерея и петрушки, 40 г жира, 2 лавровых листа, 2 горошины душистого перца, 15 г укропа, 50 г зеленого лука, (75 г сметаны), 2 1/2 - 3 л воды, соль по вкусу.

Хорошо промытую перловую крупу залить кипящей подсоленной водой и поставить варить. Через 1-1 1/2 часа долить в нее воду, положить нарезанную квадратиками свежую капусту и продолжать варить на слабом огне. Обжарить на масле или жире репчатый лук, морковь, брюкву, сельдерей и петрушку, добавить нарезанные кубиками свежие помидоры, лавровый лист, душистый перец горошком, все еще слегка обжарить и переложить в кастрюлю с перловой крупой и капустой. Через 8 - 10 мин в суп добавить соль и нарезанный кубиками или дольками картофель и варить его еще 12-15 мин. Готовый суп посолить по вкусу, разлить в тарелки, положить сметану и посыпать мелко нарезанным укропом и зеленым луком.

Этот суп можно готовить также на мясном или рыбном бульоне.

СУП С ПШЕНОМ И ПОМИДОРАМИ

300 г свежих помидоров, 60-120 г пшена, 1 кг картофеля, 90 г репчатого лука, по 70 г моркови и брюквы, по 50 г петрушки и сельдерея, (50 г сливочного масла), 2 горошины душистого перца, 2 лавровых листа, 20 г укропа, 60 г зеленого лука, (90 г сметаны), 2 1/2 - 3 л воды, саль по вкусу.

В кастрюле разогреть немного масла и слегка обжарить на нем нарезанные мелкими кубиками репчатый лук, морковь, брюкву, петрушку и сельдерей; добавить душистый перец горошком, лавровый лист, очищенные и нарезанные дольками или кубиками свежие помидоры и все поджарить. После этого накрыть овощи крышкой и тушить до полуготовности. Затем влить в них кипящую воду, посолить и, когда вода снова закипит, всыпать перебранное и хорошо промытое пшено. Через 5 - 8 мин в суп добавить нарезанный кубиками или дольками картофель и варить еще 15 - 18 мин при слабом кипении.

Перед подачей к столу суп заправить солью, положить в него сметану и мелко нарезанный укроп и зеленый лук. Этот суп рекомендуется делать летом и осенью, когда есть свежие коренья и помидоры. Его можно приготовить и на костном, мясном или рыбном бульоне. Свежие помидоры можно класть в суп через 8 - 10 мин после закладки картофеля.

СУП С ПРЯНОСТЯМИ

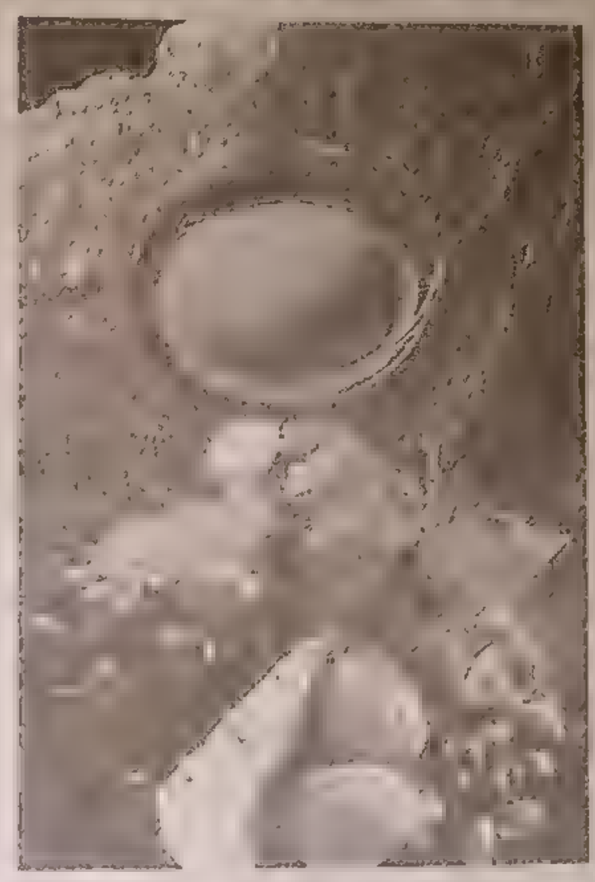
600 г свежей белокочанной капусты, 4 моркови, 4 крупные картофелины, по 1 корню сельдерея и петрушки, 2 маленькие луковицы, 65 г растительного масла, (4 ст. ложки сметаны), пряности, 1,2 л воды, соль.

Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить к нему нарезанные кубиками морковь, сельдерей, петрушку и тушить на слабом огне 10 - 15 мин в плотно закрытой кастрюле, периодически помешивая, затем добавить нашинкованную капусту и нарезанный картофель и продолжать тушить до готовности овощей. К тушеным овощам добавить горячую воду, соль, пряности и довести все до кипения. Подать суп со сметаной.

Разрезайте ингредиенты на маленькие кусочки, чтобы бульон приготовился быстрее, и на крупные - если бульон будет вариться дольше.

Напитки

ПОЗАБУДЬТЕ АППЕТИТ!



Аперитивами называют напитки, употребляемые перед едой. Фруктово-ягодные и овощные аперитивы подают охлажденными с кусочками пищевого льда в бокалах, иногда с соломинкой.

ТОМАТНЫЙ АПЕРИТИВ

Натуральный томатный сок разливают в бокалы, отдельно подают соль, молотый перец и кусочки пищевого льда.

ОСТРЫЙ ТОМАТНЫЙ АПЕРИТИВ

1 л томатного сока, 3-4 ст. л. тертого хрена, сок от 1/2 лимона, соль, перец по вкусу.

В эмалированной посуде смешивают тертый хрен и томатный сок, добавляют лимонный сок, немного соли, молотого перца и ставят в холодильник на 15-20 мин. Затем аперитив процеживают через ситечко в графин или бутылку и подают к столу.

АПЕРИТИВ «ОСЕНЬ»

1 ст. капустного рассола, 1 ст. томатного сока, 1/4 ст. морковного сока, сок лимона, сахар, соль по вкусу.

Смешивают морковный сок, рассол, томатный сок и сок лимона, добавляют сахар или сахарный сироп, все охлаждают.

ВОТ ТАКОЙ ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

ВАРИАНТ N1.

Слегка взбить 1 яйцо, добавить 1 ст. ложку вина (сорт не указан), немного соли; все это тщательно перемешать, влить 3/4 стакана молока и процедить. Вместо вина можно добавить немного тертого мускатного ореха.

ВАРИАНТ N2.

Взбить 1 яичный желток, добавить 1 ст. ложку сахара, немного соли, 2 ст. ложки вина и 2/3 стакана молока. Все это перемешать, процедить и соединить со взбитым яичным белком. Перед подачей на стол еще раз перемешать.

ВАРИАНТ N3.

Смешать 1 яичный желток, 1 ст. ложку сахара, немного соли и ванилина, влить 3/4 стакана молока, снова перемешать и процедить.

ВАРИАНТ N4. ФРУКТОВЫЙ ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ.

Взбить 2 яичных желтка до образования густой массы лимонного цвета, добавить немного соли, 3 ст. ложки сахара и 1/2 стакана земляничного или вишневого сока. Все это хорошо размешать, влить в 2 стакана холодного молока и 1/2 стакана холодной воды. Подготовленную смесь слить в яичные белки, предварительно взбитые в крутую пену, разлить в бокалы и посыпать сверху натертым мускатным орехом

ВАРИАНТ N5. МЕДОВЫЙ ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ.

1 яйцо, 2 стакана холодного молока, 6 ст. ложек меда, 2 ст. ложки лимонного или апельсинового сока смешать и взбивать до получения однородной массы. Подать к столу в очень холодном виде.

Если хотите получить сладкий гоголь-моголь, то белки вместе с сахаром надо взбить до густоты и влить в смесь с желтком или положить в стакан сверху.

Чтобы бульон был питательнее и полезнее, мясо нужно класть в холодную воду.

ПРОСТО ПРАВИЛЬНО

ИХ ПРИГОТОВЬ...

Современные ученые подтверждают, что по содержанию легкоусвояемых белков бобы не имеют соперников среди огородных растений.

Правильно приготовленные бобы хорошо усваиваются, пополняя дефицит не только белка, но и микроэлементов. В бобах нет холестерина. Все говорит о том, что этот продукт просится на стол к больным диабетом, гипертонией, ишемией миокарда, страдающим железодефицитной анемией. Бобы содержат волокна, которые быстро насыщают организм и создают чувство сытости. Волокна заставляют интенсивнее работать кишечник. Если бобовые вызывают вздутие кишечника, то воду, в которой замачивали бобы, слейте, залейте новой и варите на медленном огне, не закрывая крышкой. При варке воды должно быть в 3-4 раза больше, чем бобов..

По пищевым достоинствам фасоль не уступает бобам. Сырую фасоль употреблять нельзя, поскольку в ней содержится вредный гликозид фазин. В процессе варки он разрушается. В народной медицине отвар фасоли рекомендуют пить при заболевании почек и мочевого пузыря. От камней в почках принимают отвар сухих листьев фасоли.

ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

Фасоль отварная - 300 г, мясо отварное - 200 г, лук репчатый - 100 г, чеснок - 1 головка, масло растительное - 20 г, перец красный горький - по вкусу, перец черный молотый - по вкусу.

Фасоль, лучше темных сортов, отварить до готовности. Лук репчатый очистить, мелко порезать и спассеровать на растительном масле. Мясо любое отварить и нарезать небольшими кусочками, соединить с отварной фасолью и пассерованным луком, добавить очень мелко нарезанный горький перец и размятые очищенные дольки чеснока, посолить, добавить по своему вкусу черный молотый перец и все тщательно перемешать. Вместо репчатого лука можно использовать лук-порей, также в пассерованном виде. Употреблять такой салат можно как горячим, так и холодным.

САЛАТ ФАСОЛЕВЫЙ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

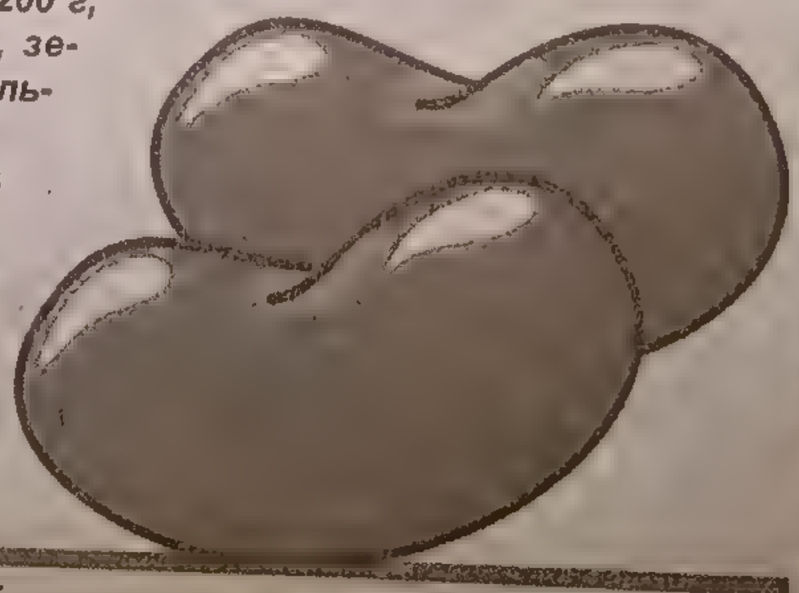
Фасоль - 200 г, лук репчатый - 100 г, капуста цветная - 200 г, чеснок - 1 головка, укроп, зелень - 50 г, масло растительное - 25 г, соль по вкусу.

Фасоль темных сортов отварить до готовности. Лук репчатый очистить, мелко нашинковать и спассеровать на растительном масле. Капусту цветную промыть, отварить в течение 5 минут и разобрать на «букетики». Смешать отваренную фасоль, лук и цветную капусту, добавив растолченный чеснок и измельченную зелень укропа. Посолить по вкусу. Вместо цветной капусты можно употребить капусту брокколи.

СУП ГОРОХОВЫЙ С ВЕТЧИНОЙ

Горох - 2 стакана, картофель - 2-3 шт., морковь - 1-2 шт., лук репчатый - 1 головка, петрушка, коренья - 1 шт., вода - 3 л., соль по вкусу., ветчина - 200 г., перец черный горошек - по вкусу.

Гороховый суп с ветчиной принято варить со свиной рулькой, но он будет вкуснее, если его сварить с куском ветчины, нарезанным наподобие лапши. Горох замочить и отварить до готовности в этой же воде, добавив, когда вода закипит, нарезанную ветчину. Морковь, лук и петрушку нашинковать и спассеровать. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой, залить кипятком, отварить до готовности, соединить с пассерованными овощами и сваренным горохом с ветчиной, добавить черный размятый перец, все довести до кипения, посолить по вкусу.



Чтобы сварить прозрачный и чистый бульон, никогда не доводите бульон до перекипания.

Домашний кулинар

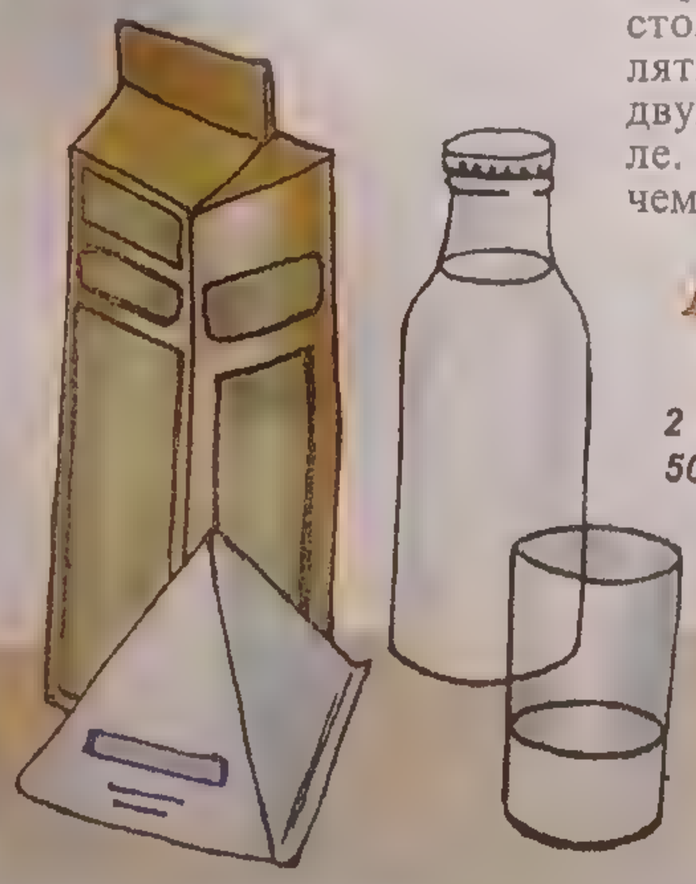
ПОЛЕЗНЫЕ МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА

Молоко - это самая сбалансированная по всем компонентам пища не только грудного ребёнка, но и взрослого. Человеку жизненно необходимы не просто конкретные продукты, а определённые комплексы пищевых веществ. Таким продуктом и является молоко, куда входят все незаменимые для человека вещества в хорошо сбалансированном виде. Включение молочных продуктов в любой пищевой рацион повышает его полноценность, существенно изменяет качество пищи и способствует лучшему усвоению других компонентов рациона.

ТВОРОЖНИКИ

500 г. творога,100 г муки пшеничной, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара,1 ст. ложка сливочного масла ,1 стакан сметаны, соль по вкусу.

Творог протереть через сито. Добавить муку, яйцо, сахар, соль и все перемешать. Полученную массу скатать в форме толстого жгута диаметром 5-6 см, нарезать поперек в виде шайб толщиною с палец. Куски обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на сковородке со сливочным маслом. К сырникам отдельно подать сметану.



СЫРНИКИ С ТВОРОГОМ И КАРТОФЕЛЕМ

300 г творога, 500 г картофеля, 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны, 2/3 стакана пшеничной муки, 3 ст. ложки сливочного масла (маргарина), 2 ст.ложки сахара, соль по вкусу.

Очищенный картофель варить в подсоленной воде. Затем слить воду, размять деревянным пестиком. В остуженный картофель добавить творог, сырое яйцо,1/2 стакана муки, сахар, соль.Все хорошо перемешать, выложить на стол, сделать лепешки. Обвалять их в муке и поджарить с двух сторон на сливочном масле. На стол подавать в горячем виде с холодной сметаной.

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

2 стакана пшеничной муки, 500 г творога, 1 стакан сметаны, 1/2стакана сахара, 3 стакана молока, 2 яйца, 3 ст.ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Влить в кастрюлю 1 стакан холодного молока, всыпать туда 1ст. ложку сахара, соль, все перемешать. Затем всыпать муку, постоянно перемешивая ложкой и доливая оставшееся молоко. Разогретую сковородку хорошо смазать маслом и выпекать тонкие блины. Творог для начинки протереть сквозь сито. Добавить 1 желток, сахар, соль, 1 ст.ложку растительного масла. Все хорошо перемешать. На каждый блин класть творожную массу, заворачивать блинчики конвертами, последний изгиб смазывать желтком. Подготовленные блинчики обжарить с обеих сторон на масле.

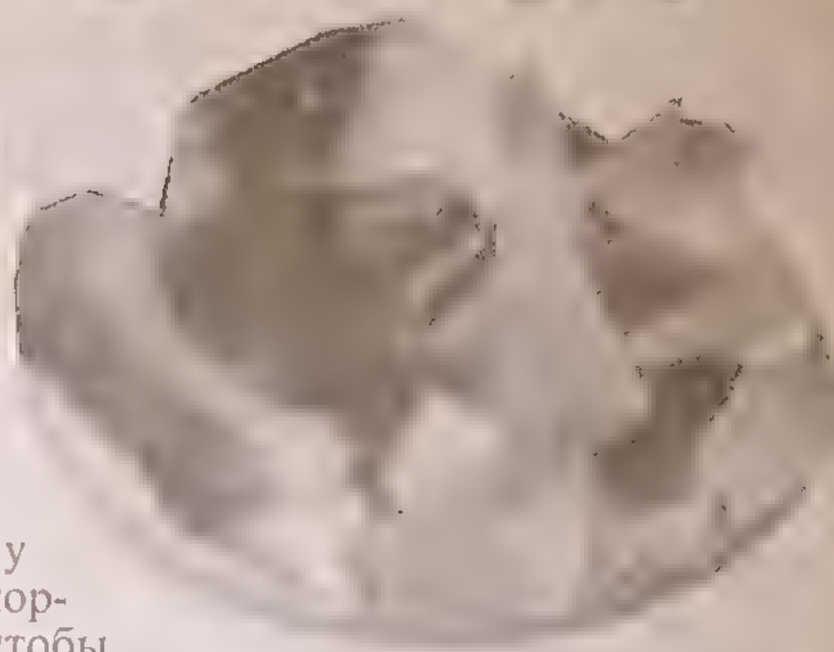
СОЧНИК С ТВОРОГОМ

Приготовить дрожжевое тесто. В качестве начинки использовать творожную массу. Тесто раскатать толстым жгутом и разрезать на куски массой 70-80 г. Из кусков скатать шарики и разделать их на тонкие лепешки. Уложить на лепешку творожную начинку, свернуть лепешку пополам, края плотно защипать. По форме сочни должны напоминать полукруг. Дать тесту постоять и потом обжарить.

Чтобы бульон получился желтеньким, добавьте в него луковицу в кожуре.

Родная сторонка

АРБУЗНЫЕ КОРКИ – В ЗАСОЛ!



Жалко выбрасывать половину арбуза - арбузные корки. Вот я и решил их солить так же, как огурцы, патиссоны, помидоры и др. И уже полтора десятка лет каждой осенью в нашей семье солятся впрок... арбузные корки.

То, что маленькие арбузы заготовляют мочением, а крупные арбузные дольки консервируют в банках - общеизвестно. Особую популярность эти виды заготовки приобрели на Украине. Кое-кто делает из корок цукаты - говорят, вкусно.

Ну, а я вот решил заготавливать засолом арбузные корки.

Наш рецепт засолки арбузных корок так же прост, как и засолка других овощей. Садимся есть арбуз, нарезаем его на дольки, ножами вырезаем спелую сердцевину (ножом, чтобы зубы на корках не оставались) так, чтобы на корке еще оставался спелый тонкий слой 2-3 мм, с ним корки получаются аппетитнее и на вид красивее. Большие корки нарезаем на кусочки, наружный зеленый слой когда срезаем, когда и нет - это потом каждый решит по своему вкусу.

Кусочки корок укладываем в стеклянную банку, туда же кладем специи, как при засолке других овощей - лавровый, вишневые, смородиновые листы, листы хрена, укроп, после чего заливаем соленой водой из расчета 50-60 г (2-3 столовых ложки) соли и одну столовую ложку сахарного песка на 1 литр воды. Банку закрываем пластмассовой крышкой, а если солить в эмалированной кастрюле, то лучше накрыть чистой марлей или тряпочкой. Вкусно получается и так, и так. Хранить надо в прохладном месте.

Получается, что арбуз не только используется без остатков, так еще и приготовленные корочки настолько аппетитны и вкусны, что об одном упоминании о них слюнки текут. Для меня они лучше огурцов и помидоров, а уж если и под рюмочку - то вообще сказка. Приятного аппетита!

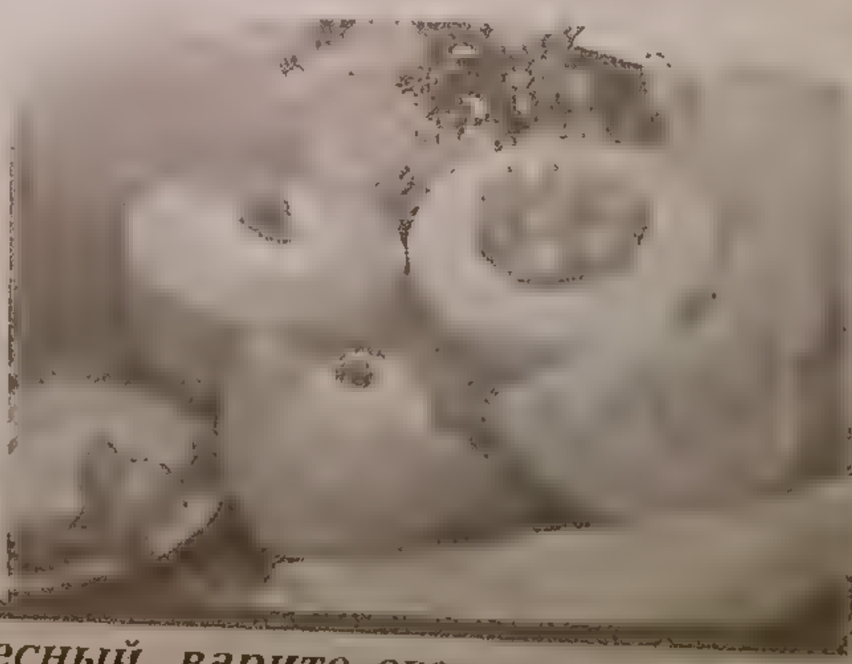
ДЫНЯ В ВАКУУМЕ

Купил я на оптовом рынке десятка полтора дынь. Что-то съели, что-то пошло на угощение соседей, а часть осталась. Полежали дыни с недельку и стали потихоньку подгнивать, и с каждым днем все больше - жалко же!

А тут недавно случайно купил я набор для вакуумного консервирования в банках. В инструкции было сказано, что продукты в вакууме хранятся в 3-5 раз дольше. И подумал я, а что если принцип вакуума использовать для спасения моих погибающих дынь?

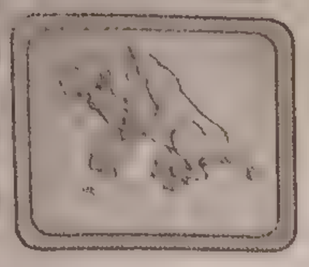
Начавшиеся подгнивать места я вырезал ножом, поместил дыню в полиэтиленовый пакет, потом вставил трубку (что для коктейля), обжал пакет по трубке рукой, отсосал ртом воздух, после чего закрутил пакет и завязал его в узел. Вот в таком виде они и хранились у меня еще дней 10-12, пока мы их не съели. Правда, в тех местах, где они были обрезаны, все же незначительное гниение было, но в целом дыни мы спасли и съели. Никто не захворал расстройством желудка. Думаю, что таким же образом можно подольше сохранить не только загнивающие дыни, но и свежие, а также арбузы, овощи и фрукты.

В.Б. Акимов, г. Видное, Московская обл.

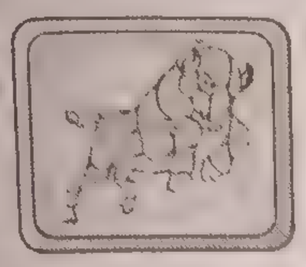


Если бульон получается слишком пресный, варите его дольше.

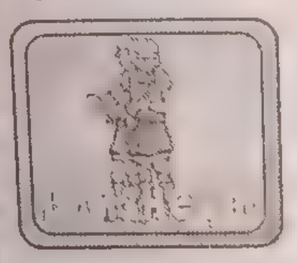
Кулинарный гороскоп



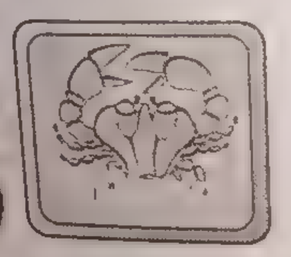
На этой неделе стоит задуматься о поездке, которая состоится в декабре. Если прямо сейчас все спланировать, путешествие окажется очень удачным. В понедельник возможны конфликты на работе. Во вторник, среду и четверг могут обрести воплощение самые сокровенные планы и замыслы. В конце недели появится больше свободного времени, а дел и общения станет гораздо меньше.



Приглядитесь повнимательнее к деловым партнерам и коллегам: не слишком ли высокую оценку вы даете их действиям? Несмотря на трудности, вам следует двигаться вперед, нащупывать и обходить скрытые препятствия. В пятницу не стоит суетиться и затевать дел, требующих хлопот.Звезды подсказывают, что настало время привести в порядок свою внешность и совершить запланированные покупки.



На этой неделе излишняя доверчивость и неуместная сентиментальность могут стать причиной существенных просчетов. В понедельник близкие люди будут склонны помочь и поддержать все ваши начинания. Среда и воскресенье - наиболее благоприятные дни для того, чтобы активно воплощать в жизнь намеченное. В четверг у вас появится возможность показать свои таланты и получить одобрение начальства.



На этой неделе постарайтесь не паниковать и не попадаться на удочку своих бессознательных страхов и комплексов. Встав и на другие точки зрения, вы сможете увидеть новые перспективы. Во второй половине недели напомнят о себе незаконченные дела на работе: возможно, из-за них отношения с начальством или коллегами станут напряженными.

В понедельник вы рискуете растратить слишком много сил и средств на мелочи. Во вторник неожиданное покровительство влиятельного лица может значительно ускорить продвижение по служебной лестнице. В четверг вероятны неожиданные, но интересные поездки. В субботу соберите свою волю в кулак и постарайтесь не срываться.

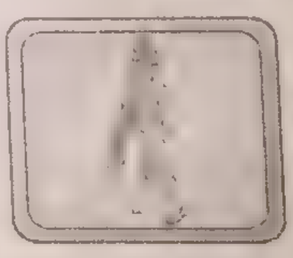
Общая тенденция недели - шаг вперед, два шага назад. В понедельник вам лучше строго соблюдать дисциплину и проявлять исключительные деловые качества. Чем больше нового вы узнаете в среду, тем больше успехов Вас ожидает в ближайшем будущем. В пятницу постарайтесь не связывать себя никакими обещаниями.

В начале и конце недели могут возникнуть напряженные ситуации. В понедельник появится возможность решить раздражающую проблему. Во вторник можно начать поиски второй работы. А вот в среду поспешите разобраться с делами на основной работе. Постарайтесь не упустить предложения, которые поступят в четверг.

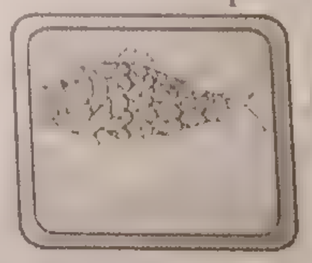
Запаситесь терпением: на этой неделе у Вас на горизонте появится много неотложных дел. В понедельник вы сможете распутать сложную ситуацию, но почивать на лаврах будет некогда. Во вторник лучше не беритесь за решение серьезного дела, а вот в среду принимайтесь за важные проекты без промедления. В пятницу может всплыть то, что желательно было бы сохранить в тайне. В выходные дни советуем заняться уборкой.

В начале недели вас, возможно, собьет с толку некая новость. В среду любая информация окажется так или иначе полезной для вас. Даже самые амбициозные планы в четверг найдут твердую поддержку влиятельных лиц, начальства. Однако в пятницу лучше ограничиться только рутинными делами. В выходные дни внимательнее отнеситесь к своему самочувствию.

На этой неделе возможно активное участие друзей и единомышленников во всех ваших делах. В понедельник не стоит особо обольщаться предложениями друзей - заработать не получится. Среда окажется благоприятным днем для публичных выступлений. В пятницу вероятны определенные трения с начальством . В выходные дни вряд ли стоит серьезно браться за воспитание детей.



На этой неделе вам удастся наладить отношения с деловыми партнерами. У предпринимателей и начальников возможны конфликты с подчиненными. Среда - день «дежа вю»: кажется, вы все это уже когда-то переживали. Все дела, начатые в четверг, удастся сделать особенно хорошо. В пятницу постарайтесь не подаваться внушению, лени и земным соблазнам, избегайте проявления животных инстинктов.



Предрассудки и бессознательные страхи могут серьезно отравить Ваше существование. В пятницу постарайтесь не связывать себя обещаниями и обязательствами, которые грозят неприятностями. В конце недели сходите в гости или примите у себя близких друзей: приятно проведете время и узнаете нечто новое и полезное.

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс"
Адрес редакции: 430001 г. Саранск, ул. Пролетарская, 132, ком.6
Почтовый адрес: 430001, г. Саранск, ул. Пролетарская, 132 ком.6
Подписной индекс: 15955
Тел.: (8342) 47 10 13

E-mail: media-press@saransk.com.ru, media-press@mori.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ГУП ППК «Ульяновский дом печати», г.Ульяновск, ул.Гончарова, 12.

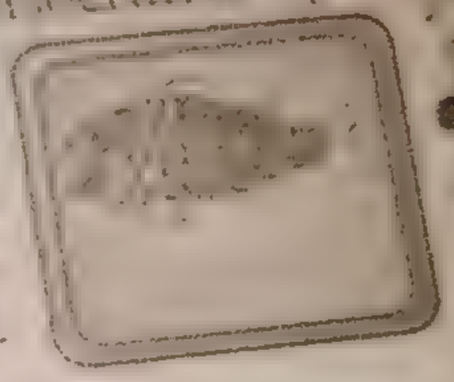
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Заказ 3303 **Тираж** 21850
Дата выпуска номера 06.12.2001 г. Цена свободная.
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ № 77-1[illegible]9
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс". **Тел.:** (8-834) 24-45-46.

В [illegible] использованы материалы поисковых систем Интернета.

В понедельник вы рискуете растратить слишком много сил и средств на мелочи. Во вторник нежданное покровительство влиятельного лица может значительно ускорить продвижение по служебной лестнице. В четверг вероятны неожиданные, но интересные поездки. В субботу соберите свою волю в кулак и постарайтесь не срываться.

Общая тенденция недели - шаг вперед, два шага назад. В понедельник вам лучше строго соблюдать дисциплину и проявлять исключительные деловые качества. Чем больше нового вы узнаете в среду, тем больше успехов Вас ожидает в ближайшем будущем. В пятницу постарайтесь не связывать себя никакими обещаниями.

чальников возможны конфликты с подчиненными. Среда - день, когда все кажется, вы все что уже когда-то пережили. Все пойдет начатые в четверг, удастся сделать особенно хорошо. В пятницу постарайтесь не поддаваться внушению, лени и земным соблазнам, и бегание проявления животных инстинктов.



Предрассудки и бессознательные страхи могут серьезно отравить Ване существование. В пятницу постарайтесь не связывать себя обещаниями и обязательствами, которые грозят неприятностями. В конце недели сходите в гости или примите у себя близких друзей: приятно проведете время и узнаете нечто новое и полезное.

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430001, г. Саранск, ул. Пролетарская, 132, ком.6
Почтовый адрес: 430001, г. Саранск, ул. Пролетарская, 132, ком.6
Подписной индекс: 15955
Тел.: (8342) 47-10-13

E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: Балаев Валерий Алексеевич
Выпускающий редактор: Шалина Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ГУП НПК «Ульяновский дом печати», г.Ульяновск, ул.Гончарова, 12.

Подписано в печать
Заказ
Дата выпуска номера
Распространение:
Тел.

В газете использованы материалы поисковых систем Интернета.

СОЛЯНКА «НОВОГОДНЯЯ» С.5

МОЯ КУХНЯ

№51(143)

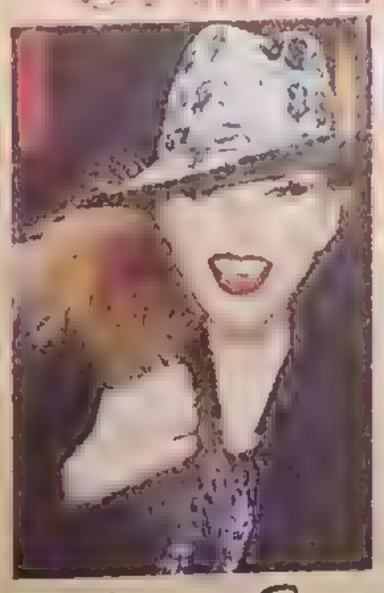
Хворост, тающий во рту
с. 4

Вкусный королевский салат
с. 9

Маринованные шампиньоны к постному столу
с. 26

Гороскоп, сканворд, анекдоты

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ



с. 20

Лайма Вайкуле:
Салат «Принцесса»

Читайте в номере:

ЗАКУСКИ (КОНСЕРВИРОВАНИЕ)

Салат "Свежесть" с.10
Холодец говяжий с.10
Бутерброды с куриным салатом .с.11
Салат из кальмаров с.14
Помидоры в шубе с.15
Салат из фруктов с.18
Салат "Парадный" с.18
Восхитительная грибная закуска с.18
Салат из лука зеленого с.18
Салат из помидоров с горошком .с.18
Салат из свежей капусты с.18

НА ПЕРВОЕ

Суп-шурпа из утки с.10
Бульон куриный с пампушками с.11
Борщ гетманский с.11
Борщ киевский с курицей с.11

НА ВТОРОЕ

Шарики из сельди с.11
Картофельные оладьи с.11
Пельмени с луком и яйцом с.14

НА СЛАДКОЕ (ВЫПЕЧКА)

Картофельные пирожки с грибами с.11
Новогодний торт "Часы" с.12
Рыбник с.14
Оладьи яблочные с.15
Булочки к кофе с.22

НАПИТКИ

Коктейль "Солнечный" с.11
"Жаркое пиво" с.14
"Камикадзе" с.15
"Замороженный кофе" с.15

ПОДПИСКА!

Ф СП-1 Министерство связи Российской Федерации

АБОНЕМЕНТ на газету / журнал **15955** (индекс издания)

"Моя кухня"

(наименование издания) | Количество комплектов

На 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | Место | литер

на газету / журнал **15955** (индекс издания)

"Моя кухня"

(наименование издания)

Стоимость: Подписки _____ руб. ____ коп. / переадресовки _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов

на 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

Новинка

Уважаемые читатели и почитатели газеты "Моя кухня", а также просто случайные покупатели!

Очень часто в своих письмах вы просите выслать номера или организовать подписку не только на "Мою кухню", но и на другие издания ООО ИД "Медиа-Пресс". Мы рады сообщить Вам, что подписка на нашу газету началась!

Обратите внимание на купоны. Индекс издания «Моя кухня» по каталогу «Роспечати» 19186. Жители Мордовии подписываются по индексу 15955. "Моя кухня" - газета вкусных, здоровых, доступных рецептов. Мы будем стараться сделать издание еще лучше, еще «вкусней»!

Ф. СП – 1 Министерство связи Российской Федерации

АБОНЕМЕНТ на газету / журнал **19186**

(индекс издания)

"Моя кухня"

(наименование издания) | Количество комплектов |

На 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ПВ | Место | литер

(индекс издания)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на газету / журнал **19186**

"Моя кухня"

(наименование издания)

Стоимость: Подписки _____ руб. _____ коп.; переадресовки _____ руб. _____ коп. Количество комплектов

на 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ПОДПИСКА!

Торт медовый

Очень простой, нарядный и вкусный торт.

Надежда Мельникова, г. Орел

Из меда, размягченного маргарина, яиц, муки, какао и гашеной уксусом соды замесить тесто. Разделить на две части и испечь два коржа. Каждый корж разрезать пополам. Приготовить крем, взбив сметану с сахарной пудрой. Коржи смазать кремом, каждый слой крема посыпать орехами и черносливом.

Маргарин 250 г, яйца 4 шт., мука 3 стакана, какао 1 ст. л., сода 1 ч. л., мед 1 стакан. Крем: сахарная пудра 1 стакан, сметана 1 стакан.

Хворост, тающий во рту

Есть просто хворост, а есть тающий во рту хворост. Две большие разницы. Так вот это - тот самый, второй.

Людмила Фошина, г. Москва

Одно яйцо целиком и желток второго яйца, столовую ложку сметаны, столовую ложку водки или коньяка смешать и, постепенно добавляя муку, замесить крутое тесто (круче чем на пельмени). Очень тоненько раскатать его. Нарезать полосками (или не полосками, как пожелаете) и жарить в сотейнике с большим количеством раскаленного растительного масла. Лучше сначала завершить процесс нарезания полосок, совмещать его с процессом жарки не стоит, можно спалить изделие. Готовый хворост посыпать сахарной пудрой (желательно не жалея).

Яйца 2 шт., водка или коньяк 1 ст. л., сметана 1 ст. л., мука 2 стакана, растительное масло 1-1,5 стакана, сахарная пудра.

Рецепты читателей

Пирог "Очень легкий, очень быстрый"

Такой пирог можно готовить каждый день.

Ольга Бураева, г. Саранск

Растираем 2 яйца со стаканом сахара, добавляем столовую ложку растительного масла, потом стакан крепкого черного чая, два стакана муки, вымешиваем все это дело, затем добавляем пол чайной ложки соды, гашеной уксусом и опять вымешиваем. В получившееся тесто добавить что душа пожелает - изюм, курагу, финики (порезанные, разумеется), орехи... Смазать маслом форму, выложить в нее получившуюся смесь и отправить в духовку минут на тридцать.

Яйца 2 шт., сахар 1 стакан, чай крепкий 1 стакан, масло растительное 1 ст. л., сода 1/2 ч. л., уксус, мука 2 стакана, изюм 1 стакан.

Пицца творожная

Необычная пицца, которую быстро готовить.

Вячеслав Ковалев, г. Пермь

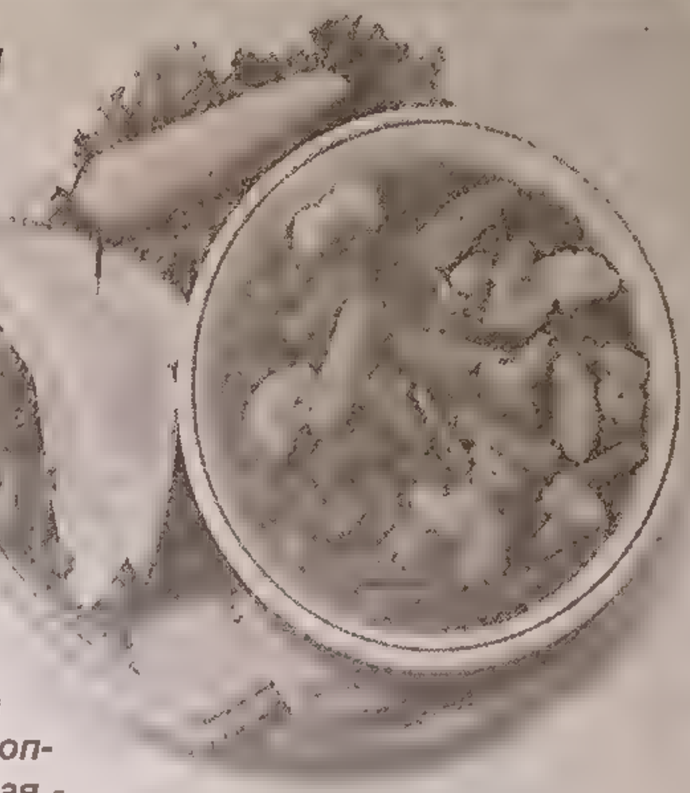
Берем пачку творога (250 граммов), можно нежирного. Добавляем яйцо, 5 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки молока, соль, немного сухих дрожжей (примерно 1/3 пакетика) и примерно 1,5 стакана муки (а если точнее, то муку нужно подсыпать пока не вымесится хорошее тесто). Замешиваем тесто. Даем немного постоять. Раскатываем и отправляем в духовку буквально на 3 минуты. Затем сверху заливаем кетчупом, посыпаем специальной травкой для пиццы, и кладем все, что подвернется под руку - колбасу/сосиски/грибы или и то, и другое, и третье, засыпаем сверху тертым сыром, потом - выкладываем овощи (оливки, перец, лук, огурчики, помидоры, кукурузу, ананасы и т.д) и отправляем обратно в духовку минут на 20.

Творог 250 г, яйцо 1 шт., масло растительное 2 ст. л., молоко 4 ст. л., дрожжи сухие 1,3 пакетика, мука 1,5 стакана, колбаса или грибы 200 г, оливки, перец сладкий 1/2 шт., помидоры 1-2 шт., сыр 150-200 г

Свое мнение о газете вы можете высказать в любое удобное для вас время по речевому почтовому ящику, номер которого 38-72-31 (для иногородних - код г. Саранска 834-2).

На первое

БЫСТРЫЕ СУПЫ



Солянка «Новогодняя»

Берем глиняные горшочки и кладем в них картофель, нарезанный мелкими кубиками, лук, порезанный кольцами, морковь, порезанную очень мелкими кубиками, колбасу и грудинку (причем разные сорта мяса порежьте по-разному, одни кубиками, другие соломкой и т.д.), маринованные огурчики (чем кислее тем лучше) порезанные кружочками, консервированную кукурузу, грибы, консервированные маслины или оливки, чеснок, разрезанный вдоль на 4 части, лимон, порезанный кружочками. Затем разливаем по горшочкам рассол от огурчиков и оливок (маслин). Доливаем водой. Добавляем лимонной кислоты, если кажется, что солянка будет недостаточно кислой. Перчим, солим, накрываем горшочки крышками и ставим в СВЧ на 25- 30 минут (после закипания) на небольшой мощности (20-30%). Можно, а возможно - даже будет лучше, горшочки поместить в духовку. Подавать солянку огненно горячей в горшочках, обильно посыпав зеленью.

Горшочки (500 мл) - 6 шт., картофель - 6 шт., морковь - 2 шт. (небольших), чеснок - 6 зубчиков, лук - 1 шт., лимон - 1,5 шт., консервированные оливки или маслины - 1 банка, консервированная кукуруза - 1/2 банки, маринованные огурчики - 1 банка, консервированные шампиньоны - 1/2 банки, колбаса вареная - 350-400 г, колбаса копченая - 200 г, грудинка копченая - 200 г, соль - по вкусу, перец черный - по вкусу, зелень.

Гороховый суп с ветчиной

На 4 порции: 115 г мелких макарон, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок зеленого лука, порезанного, 350 г замороженного горошка, 1,2 л куриного бульона, 225 г некопченой ветчины, 4 ст. л. двойных сливок, соль и черный перец.

Замороженный горошек придает этому супу аромат, свежесть и яркий цвет.

1. Довести до кипения кастрюлю с соленой водой. Добавить макароны и отварить по инструкциям на упаковке. Слить, залить холодной водой и отложить.

2. Нагреть в большой кастрюле с тяжелым дном растительное масло и обжарить зеленый лук. Добавить горошек и бульон, варить 10 мин.

3. Порубить суп в блендере и вернуть в кастрюлю. Порезать ветчину на маленькие полоски и добавить вместе с макаронами в кастрюлю. Варить 2-3 мин. и приправить по вкусу. Перемешать со сливками и подавать с хрустящим хлебом.

На заметку: в этот суп подойдут любые макароны, но лучше всего использовать колечкИ или ракушки.

Гороховый суп на скорую руку

Банка зел. горошка 1 шт., 2 бульонных кубика, 2 средние луковицы, 100 г копчёностей (любых), сметана.

Лук нарезать, обжарить, переложить в кастрюлю, залить кипятком, выложить 2/3 горошка и кубики. Всё измельчить миксером. Добавить оставшийся горошек и мелко нарезанные копчёности. Дать настоятся. Подавать со сметаной.

Свекольник

Маринованная свекла, вареное яйцо, огурец, колбаса.

Берется маринованная свекла, режется. Режется вареное яйцо, свежие огурцы, возможно, вареное мясо. Подозреваю, что еще кладут вареный картофель. Все это заливается холодным свекольным маринадом (возможно, разведенным водой) + зелень + сметана.

Томатный суп на скорую руку

Литровый пакет томатного сока, кусок копченой грудинки с хороший кулак величиной, большая луковица, банка консервированной кукурузы, пакет сметаны и пучок зелени.

Порежьте лук и грудинку маленько. Как порезали, бросаем грудинку на горячую сковородку. Как сальца немного натечет, добавим еще и луку. Пусть дойдет до светло-коричневого тона и соответствующего запаха, который все и так знают. А тем временем можно порезать зелени.

Выльете в кастрюльку: сок, кукурузу, непременно вместе с жидкостью, и все со сковородки. Соль, перец - по вкусу, можно черный, а можно к томатам и красный. Немного прокипятите и суп готов!

Не кладите никаких приправ в куриный бульон, он теряет свой вкус.

На второе

ПРАЗДНИЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Салат «Оливье» и «Селедка под шубой» - банально. К новогоднему столу хочется приготовить изысканные блюда, удивив всех гостей. Нет ничего проще! Достаточно просто запомнить рецепт и купить в ближайшем магазине нужные продукты. Итак, приступим!

ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСНОЙ РУЛЕТ

1 кг филе свинины, 200 г бекона, 2 ч. л. соли, 1 ч. л. белого перца. Для начинки: 100 г грибов, 200 г фарша, 1 луковица, 3 ст. л. измельченного тимьяна, 1/2 стакана измельченной петрушки, 2 ст. л. масла, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. черного перца.

Кусок филе разрезать вдоль, но не до конца. Слегка отбить наиболее толстые части пласта мяса. Посолить, поперчить. На сковороде разогреть половину масла, поджарить измельченные лук и грибы. Когда выпарится жидкость, снять с огня и остудить. Смешать лук и грибы с фаршем (не жареным!). Добавить петрушку, тимьян, соль и черный перец. По куску филе равномерно разложить нарезанный тонкими ломтиками бекон. Сверху равномерно распределить начинку, туго скрутить рулет и крепко связать суровой ниткой. Разогреть на сковороде остатки масла, поджаривать рулет до образования золотистой корочки со всех сторон. Затем слегка остудить и завернуть в пищевую фольгу. Запекать в духовке 1 час (175°С).

ГОВЯДИНА «ФОРЕСТЬЕР»

На 1 порцию: 180 г филе говядины, 2-3 шт. грибов, 20 мл сливок 33%-ных, 10 мл коньяка, лук репчатый, лук-порей, морковь, несколько ягод можжевельника, 50 мл белого вина, соль, черный перец, специи.

Филе говядины нарезать небольшими кусочками, обжарить. Приготовить фарш из говядины с добавлением сливок. Из кондитерского мешка нанести фарш на обжаренную говядину. Обжарить грибы с луком и положить поверх фарша. Довести до готовности в духовом шкафу. Соус: лук выпарить в вине, добавить специи .

НОВОГОДНИЙ ГУСЬ ПО-РУССКИ

1 гусь, 1-2 головки чеснока, соль, лавровый лист по вкусу, гарнир (отварной картофель или рис, печеные яблоки или маринованные сливы).

Тушку небольшого гуся выпотрошить и начинить мелко порубленным чесноком с солью и перцем. Посолить, добавить внутрь 3-4 измельченных зубчика чеснока и пару лавровых листов. Затем внутрь тушки вставить вымытую стеклянную бутылку, чтобы тушка сохранила форму, и зашить. Тушку смочить уксусом и оставить на 30 минут. Выложите гуся в холодную овальную кастрюлю. Готовьте на маленьком огне 3 часа, поливая гуся вытопившимся соком. Перед подачей на стол бутылку выньте, а тушку подайте целиком. Гарнир разложите вокруг; он может быть самым разнообразным - отварной рис, печеные яблоки, жареный целиком картофель, маринованные сливы и пр.

НОВОГОДНЕЕ АБРИКОСОВОЕ «КОНФЕТТИ»

1,7 кг филе индейки, 400 г кураги, 0,5 кг яблок, 250 г майонеза, 500 г консервированных абрикосов, ароматизированная приправа, молотая паприка, приправа к бройлеру.

Филе индейки нарезать на мелкие кусочки, выложить в гриль и добавить специи. Предварительно замоченную курагу нарезать мелкими кусочками и разложить поверх индейки. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать и выложить на курагу. Подготовленные слои залить майонезом. Закрыть посуду крышкой и готовить на среднем огне. Перед подачей на стол украсить консервированными абрикосами.

Рыбный бульон будет вкуснее, если использовать рыбу различных видов.

К новогоднему столу

Бутерброды с грибами

150 г свежих грибов (смесь нескольких видов), 50 г маринованных грибов, 30 г картофельного крахмала, 50 г молока, 100 г масла, зелень петрушки, 50 г сыра «Эменталь», 100 г ветчиннорубленной колбасы, 1 батон, соль.

Нарезанные грибы посолить и хорошо потушить. В молоке размешать крахмал, долить в грибы и загустить. Бутерброды намазать маслом, сверху положить охлажденную смесь, украсить маринованными грибами, сыром, колбасой и зеленью петрушки.

Язык в желе

На 6-8 ломтиков отварного говяжьего языка - 1 вареную морковь, 1 огурец, 2 вареных яйца, 1 отварной стручок красного сладкого перца (паприка), 2 стакана бульона, 20 г желатина, соли, перца, уксуса по вкусу. В тарелку вливают немного смеси бульона с желатином. На 1 л процеженного, прозрачного мясного бульона - 30-35 г желатина.

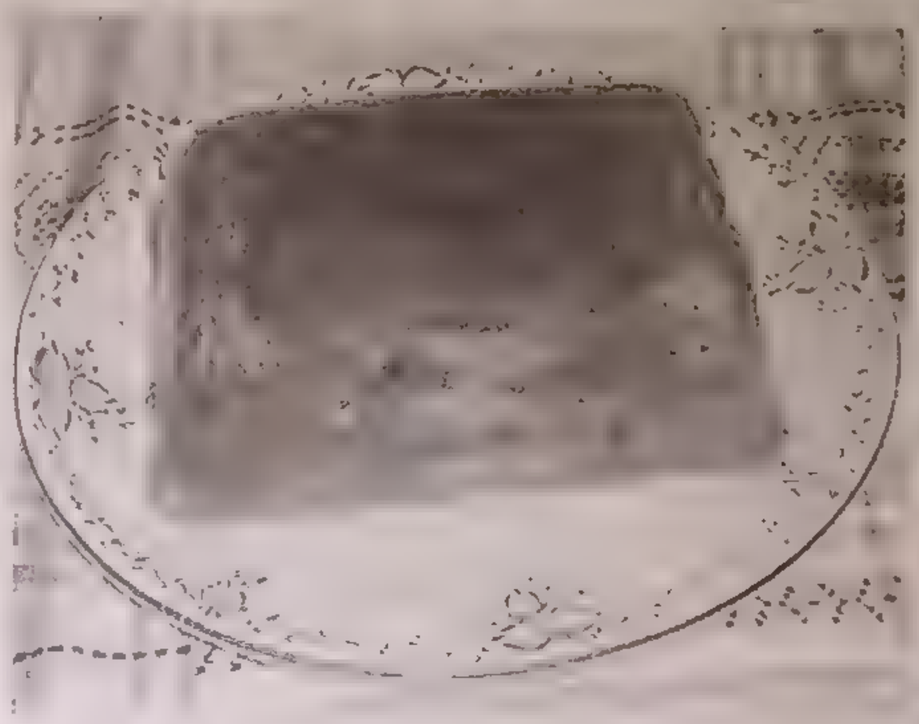
Желатин на 2-3 часа замачивают в холодной воде. Затем и бульон, и раствор желатина ставят отдельно на огонь. Желатин растворится полностью раньше, чем начнет кипеть, поэтому его тоненькой струйкой вливают, помешивая в горячий бульон и процеживают и дают застыть. Сверху в один ряд кладут ломтики языка, по краям кружочки яйца и полоски, вырезанные из моркови. Язык украшают колечками перца и огурца и заливают холодным бульоном.

Мясо по-французски

На чистую, сухую сковороду ровным слоем раскладываем нарезанный кружками лук. Далее вторым слоем выкладывается мясо, приготовленное как для бифштекса (хорошее мясо, нарезанное не очень толстыми пластинами поперек волокон и слегка отбитое), затем кладем еще слой лука, поливаем сверху майонезом и засыпаем тертым сыром.

Мясо в горшочке

Нужно: мясо, морковь (чем больше - тем лучше), картошка, лук, зеленый горошек (можно не класть), перец, мука, томатный соус, возможно сметана.



1. На дно горшка кладется слой картошки, нарезанной кубиками, смешанной с горошком.
2. Насыпается слой тертой моркови (потолще).
3. Мелко нарезанный лук.
4. Мясо (кусочками).
5. Пункт 3-1 повторить.
6. Заливается соусом из томата, специй, муки (для густоты и калорий), воды (сметаны) и масла. Можно добавить пару куриных бульонных кубиков.
7. Горшки завязываются сверху фольгой и ставятся в духовку
8. Готовить 1-1,5 часа.

Молочный поросенок в белом соусе

Берем молочного поросенка и нарезаем его на порционные куски. Укладываем куски в кастрюлю, заливаем водой и ставим на огонь. Добавляем лук порей + морковку + петрушку (зелень и корень) + лук репчатый. Все нарезано довольно крупно. После того, как закипит - варим еще минут 30. После этого все, кроме поросенка, выкидываем. Сливаем и процеживаем бульон.

Белый соус: обжариваем на сковороде муку без масла и высыпаем в отдельную кастрюлю. Туда же вливаем часть бульона и перемешиваем миксером. Кладем сметану (можно побольше и погуще), выжимаем сок 1,5 лимона + 2 ст. ложки сахара + черный молотый перец.

Соус выливаем на поросенка. Остатками бульона ополаскиваем кастрюлю от соуса и выливаем опять же - к поросенку. Поросенок должен быть покрыт полностью. Ставим на огонь, доводим до кипения и варим еще минут 15.

Жареная индейка, фаршированная грецкими орехами.

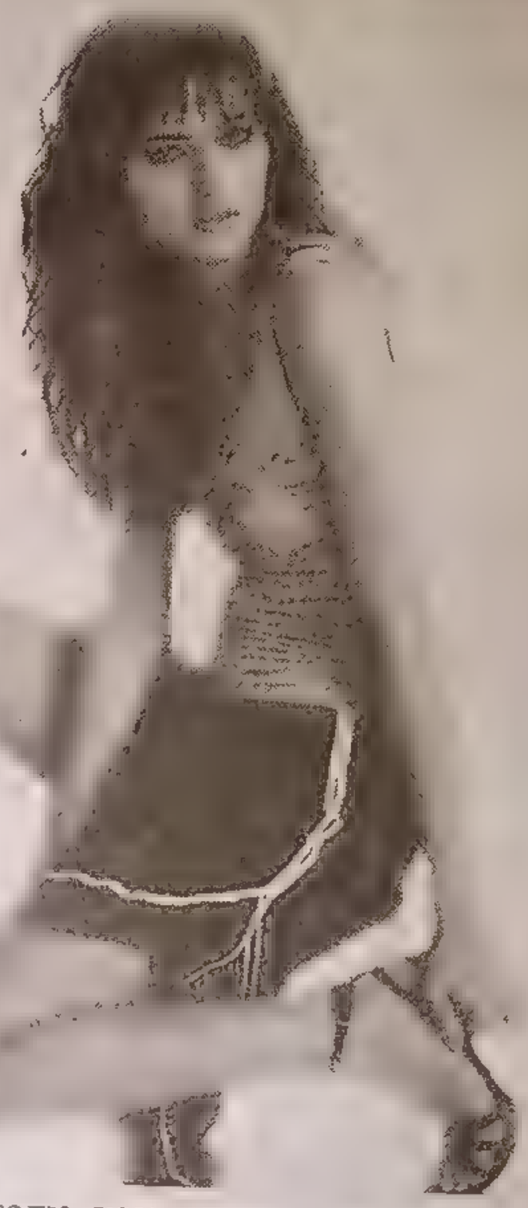
400 г грецких орехов истолочь, смешать с 400 г поджаренной и прокрученной в мясорубке печени, добавить 2 сырых яйца, 50 г масла.

Все хорошо перемешать, нафаршировать натертую солью индейку, заштопать ее, уложить на противень, подлить чуть воды, смазать маслом и поставить в горячую духовку, чтобы подрумянилась. Потом жар уменьшить и дожаривать до готовности, поливая ее стекающим с нее соком. Можно фарш делать и без орехов, из одной печени. А можно еще из печенки и грибов, риса с курагой и изюмом, да мало ли еще что и с чем. Например, потушить кусочки в вишневом соусе, в крайнем случае, в соусе из мирабели (или другой сливы) с курагой и изюмом. Это уже совсем просто - посолить, обжарить в масле, сложить в латку, залить соусом, засыпать ароматами и тушить.

Если для варки используются рыбные головы, то необходимо удалить жабры, иначе бульон будет горьким и мутным.

Диеты

Быстрые диеты



Похудеть на 5 кг за 3 дня!

Это лучший способ сбросить килограммы. Но только если у вас все более-менее в порядке с желудком.

Итак, сама диета очень проста.

Утро: стакан обычной воды (не более 150 мл) добавляете 1 ст.л. меда и 5-7 капелек лимона, перемешиваете и быстро выпиваете. Через 10-15 минут - чай или кофе.

Обед - вареная индейка и любые овощи, но не более 500 г.

И самое приятное ужин: 150-200 г капусты белокочанной заливаете 150 мл воды и варите 15-20 минут без добавления соли и т.п. радости.

Пить этот отвар следует не спеша, в течение 30-40 минут. И перед сном, если мучает чувство голода, можете выпить стакан нежирного кефира.

А вот 3-х-дневный курс для похудения

День 1 (хорошо, если он субботний)

Утром, не вставая с постели, выпейте пол-литра воды. Так лучше удаляются токсины. Вертикальное положение, наоборот, усложняет процессы обмена.

На завтрак приготовьте напиток из: 1 стакана молока, 1 кофейной ложки какао и 1 кофейной ложки меда.

К обеду сварите или запеките в фольге 200 г нежирной рыбы, например, минтая, приправив его лимоном, тмином и каплей оливкового масла. Вместо рыбы можно полакомиться 200 г белого куриного мяса или 150 г говядины или постной свинины, но только приготовленными таким же образом. На гарнир - 300 г овощей (лук-порей, морковь, помидоры и др.), и ни граммом больше. Количество не должно превышать 500 г! Внимание: не солить!

Через 2 часа после обеда можно позволить себе натуральный йогурт (без фруктовых наполнителей и подсластителей), приправленный одной кофейной ложкой меда - это успокоит желудок.

Около 16 часов, то есть на полдник, выпейте гидромель. Этот живительный напиток, снижает аппетит. Гидромель состоит из сока 1 лимона, 1 кофейной ложки меда и 0,25 л воды.

В 19 часов (в это время французы традиционно обедают) пора пить овощной бульон.

Его рецепт прост: 1,5 литра воды; 1 кг лука-порея (бесподобно выводит шлаки); 500 г моркови (витамин А); 500 г помидоров (калий); немного зерен тмина (также выводит шлаки).

Овощи мелко нарежьте, добавьте в кипящую воду и варите 20 мин. после чего бульон процедите. Солить его не следует. Выпить надо 3 чашки с интервалом в 10 мин. а еще через 20 заесть их овощами из бульона.

Перед сном опять съешьте йогурт с одной кофейной ложкой меда.

День 2

То, что вы сейчас прочтете, абсолютно не соответствует общепринятому мнению о похудании. Отдыхайте побольше, причем пассивно: валяйтесь весь день в постели, как первокурсник на каникулах, вставайте только, чтобы попить, поесть и сходить в туалет.

На ужин приготовьте уже известным вам способом 200 г белой нежирной рыбы и сервируйте ее с овощами из бульона (без соли, разумеется). Перед сном - опять йогурт с одной кофейной ложкой меда.

День 3

На завтрак выпейте, не вставая с постели, пол-литра воды и съешьте грейпфрут, а через 15 минут приготовьте какао с медом.

До обеда вам следует выпить 1 литр воды, но не более, чем по пол-литра за прием.

Обед сегодня будет молочным. Ваш рацион будет состоять из 250 г полностью обезжиренного творога (0%), смешанного с несладким йогуртом и ложкой меда. Добавьте приправы или съешьте 2 кофейные ложки меда и 1 кофейную ложку какао. В 15 часов съешьте 1 сухофрукт на выбор, а через час еще один. Между 17.00 и 19.00 следует принять один гидромель. На ужин - 200 г белого мяса или белой рыбы, на гарнир 300 г овощей, приправленных 2 ст. ложками оливкового масла. Перед сном традиционный йогурт с кофейной ложкой меда.

Рыбный бульон осветляют яичным белком, взбитым с солью.

Закуски

НЕСЛОЖНАЯ И ВКУСНАЯ ЗАКУСКА

КОРОЛЕВСКИЙ САЛАТ

Сырые овощи - морковь, свеклу и капусту - натираем на некрупной терке, выкладываем сегментами на блюдо. Картофель фри обжариваем и остужаем, укладываем по соседству. Нарезанная кусочками свинина с прослойками прожаривается в растительном масле с репчатым луком. Тоже остужается и выкладывается на блюдо.

В середину нарядной конструкции наливаем майонезу. Очень существенное добавление: ни в коем случае нельзя позволять гостям накладывать себе в тарелку, роясь в каждой части. Показав эту красоту, хозяйка на глазах у захлебывающихся слюной гостей должна двумя ложками перемешать все, и только тогда свежайший салатик можно начинать есть.

КОЛБАСНЫЕ «ТАРЕЛОЧКИ» С САЛАТОМ

500 г вареной колбасы, 5 штук вареной свеклы, 100 г масла сливочного или маргарина, 1 корень хрена, 2-3 яблока, 3 столовых ложки масла растительного или майонеза, зелень петрушки, сахар, лимонная кислота, соль по вкусу.

Свеклу и замоченный в холодной воде хрен очистить, яблоки вымыть. Все продукты натереть на крупной терке, заправить солью, сахаром, лимонной кислотой и полить маслом растительным или майонезом.

Колбасу нарезать кружочками толщиной 1/2 см и обжарить с одной стороны на очень горячем жире, чтобы образовалась «тарелочка». Каждую колбасную «тарелочку» наполнить приготовленным салатом и украсить зеленью петрушки. Подать «тарелочки» на плоском круглом блюде.

ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Помидоры - 150 г, шпроты - 50 г, огурцы - 25 г, масло растительное - 5 г, горчица готовая - 2 г, уксус - 2 г, лук репчатый - 15 г, зелень петрушки - 3 г, соль.

Шпроты очищают от косточек, мелко рубят, добавляют нарезанные огурцы и натертый на терке лук, рубленую зелень, заправляют горчицей, маслом и уксусом, полученным фаршем наполняют выдолбленные помидоры. Сверху посыпают порубленной зеленью.

ВАРИАНТЫ НАЧИНОК:

- Тертый сыр + чеснок + майонез;
- Ветчина + сыр + маринованный огурчик + майонез;
- Помидорная мякоть + сельдерей + сыр + яблоко + майонез;
- Сыр и яблоко порезать кубиками + грецкие орехи + немного майонеза;
- Обжарить шампиньоны с луком + курица + помидорная мякоть + зелени по вкусу;
- Мелко порезанный огурец + яблоко немного + хороший майонез + креветки;
- Брынза + масло + зелень + перец черный + майонез (по желанию), творог;
- Грибы маринованные + сыр + сметана + мякоть помидора;
- Помидорная мякоть измельченная + нарезанный лук + очищенные от кожуры яблоки + свежие огурцы + вареные яйца + крабовые палочки + отварная фасоль или консервированная кукуруза; заправить майонезом.
- Яйцо туда вбить с чем вам нравится, и запечь в духовке - получится отличный и неприсвшийся завтрак!

Не рекомендуется готовить на рыбном бульоне блюда с мучными компонентами.

Суп-шурпа из утки

Утка - 1 кг, растительное масло - 100 г, репчатый лук - 3-4 шт., морковь - 2-3 шт., свекла - 1 шт., картофель - 500 г, укроп, петрушка - по вкусу.

Тушку разделывают на 5-6 кусков. Репчатый лук, морковь, свеклу, картофель нарезают мелкими кубиками. В чугунный казан или подобную посудину наливают растительное масло и разогревают на огне, кладут туда куски утки и поджаривают до золотистого цвета. Добавляют репчатый лук и тоже обжаривают до золотистого цвета.

После этого кладут морковь, свеклу, редьку и тушат, помешивая, на медленном огне 20-25 мин. Затем содержимое заливают водой и варят около часа.

За 15-20 мин. до готовности мяса суп солят по вкусу, кладут картофель, лавровый лист, черный молотый перец. Как только картофель будет готов, казан снимают с огня и добавляют немного нашинкованного укропа и петрушки.

Салат «Свежесть»

Огурцы 2 шт., кальмары 500 г, яйца 4 шт., кинза 1 пучок, ананасы 1 банка, лимон 1/2 шт.

Нарезать свежие огурцы и вареных кальмаров соломкой, добавить кинзу, вареные яйца и кусочки консервированного ананаса. Все перемешать, добавить тертую цедру половины лимона, ложку лимонного сока и майонез.

Салака, жаренная с томатом-пастой

400 г филе салаки, 50 г томата-пасты, 30 г пшеничной муки, 1 яйцо, 60 г белых молотых сухарей, 50 г подсолнечного масла, 30 г сливочного масла, 750 г гарнира, укроп, соль.

Салаку разделать на филе. Одно филе покрыть с внутренней стороны слоем томата-пасты с солью и накрыть его другим филе. Каждые два филе, прослоенные томатом-пастой, запанировать сначала в муке, затем, смочив взбитым яйцом, в сухарях и жарить на подсолнечном масле до готовности.

При подаче салаку полить сливочным маслом, подать с жареным или отварным картофелем и посыпать укропом.

Жареные снетки с луком

1 кг снетков, 30 г пшеничной муки, 500 г репчатого лука, 100 г топленого или подсолнечного масла или растительного масла, 750 г гарнира, зелень, перец, соль.

Рыбу перебрать, вымыть в холодной воде, обсушить, посыпать солью и перцем и запанировать в муке. Тонко нарезать репчатый лук и поджарить его на подсолнечном или топленом масле, или на растительном масле. В поджаренный лук положить подготовленную рыбу, обжарить на сильном огне.

Подать с жареным картофелем, посыпав зеленью петрушки.

Холодец говяжий

Мясная обрезь - 1 кг, голяшки или хвосты, морковь - 1-2 шт., лук репчатый - 1 луковица, чеснок - 1 головка, коренья петрушки, лавровый лист, перец душистый горошком, соль по вкусу.

Говяжьи ножки (мясные обрезки, хвосты) несколько раз промыть в проточной воде, разрубить на небольшие куски, положить в большую кастрюлю и залить 4 л холодной воды.

Кастрюлю поставить на огонь, воду довести до кипения, постоянно снимая снять пену, варить 4-5 часов при медленном кипении.

В конце варки добавить крупно нарезанную морковь, лавровый лист, перец, лук, петрушку и соль. Когда бульон станет довольно густым, клейким, вынуть из него мясо, кости и процедить.

Мякоть отделить от костей, мелко нарубить, положить в процеженный бульон и варить еще 20-30 минут.

Затем добавить мелко нарубленный чеснок, посолить по вкусу, охладить, разлить бульон по лоткам для студня, постоянно перемешивания, чтобы мясо не осело, и поставить на холод для застывания.

Застывший студень нарезать на порции, подать к нему соус хрен с уксусом или горчицу.

В копилку

Бульон куриный с пампушками

Курица - 1 шт., морковь - 2 шт., картофель - 2 шт., лук репчатый - 1 шт., сельдерей (корень) - 1 шт., петрушка (корень) - 1 шт., крупа манная - 50 г, масло сливочное - 50 г, яйцо - 1 шт., соль.

Курицу разделать, помыть, положить в кастрюлю, налить холодной воды, посолить, добавить 2 моркови (целиком), 2 картофеля (целиком), головку лука, корень сельдерея и петрушки. Накрыть и поставить на средний огонь. Варить, пока мясо на станет мягким. Курицу вынуть, а бульон процедить и опять поставить на огонь.

Приготовить шарики из манной крупы: столовую ложку крупы растереть и вбить со сливочным маслом или смальцем, одним яйцом, чуть соли (каша должна быть негустой). Брать понемногу чайной ложкой и опускать в кипящий бульон.

Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа, петрушки, сельдерея, добавить перец по вкусу.

Картофельные пирожки с грибами

Картофель подготовить так же, как для картофельных котлет. Для фарша сухие грибы промыть, сварить, мелко изрубить и поджарить на масле, затем добавить мелко нарубленный поджаренный лук, соль, перец и смешать. Подготовленную картофельную массу разделать в виде небольших лепешек, на середину которых положить грибной фарш, соединить края лепешек, придавая пирожку форму полумесяца. Смочить пирожки яйцом, обвалять в сухарях и обжарить на разогретой с маслом сковороде. Отдельно подать грибной соус. Соус приготовить на грибном отваре, добавив в него сметану или томат-пюре. Такие пирожки можно приготовить и с овощным фаршем.

На 1 кг картофеля - 100 г сухих грибов, 2 головки лука, 2 яйца, 1/2 стакана толченых сухарей, 4 ст. ложки масла.

Бутерброды с куриным салатом

Приготовление куриного салата: нашинкованную вареную или консервированную курятину (без костей) смешивают с нашинкованным сельдереем, майонезом, солью, перцем и готовой горчицей. Все охлаждают. На нижний слой накладывают куриный салат и жареный бекон, на верхний - ломтики томатов и салат.

Хлеб пшеничный - 150 г, курица - 70 г, сельдерей - 30 г, майонез - 30 г, горчица -10 г, соль, перец.

Борщ киевский с курицей

В кастрюлю налить 3 стакана свекольного кваса, 1 стакан воды, посолить. Положить разделанную 1 курицу (на 2 фунта весом), говядину (2 фунта). Вынуть курицу и бросить 3 столовых нашинкованных свеклы, 2 моркови, 1 петрушку, 1 сельдерей, 1 стакан молодой фасоли

Затем положить 1 фунт баранины (400 г), 1 головку капусты, разрезанной на 6 частей, 5-6 шт. картофелин. Отдельно растереть 2 золотника (25, 6 г) сала с 1 луковицей, петрушкой и укропом. Потом заправить прожаренными в масле помидорами, влить 1/2 стакана сметаны.

Борщ гетманский

Холодной водой залить 2 кг грудинки, добавить 2 луковицы, 5-6 зерен черного перца, 2-3 листа лавра, поставить на плиту. Мясо вынуть, отделить от костей. В кастрюлю положить коренья: 1 луковицу, 1 порей, 1 петрушку, 1 сельдерей, 4-5 шт. свеклы, мясо и налить бульоном, поставить в печь, на плиту. Добавить нашинкованную капусту, а затем - отдельно сваренную фасоль и 5-6 картофелин. Взять 7-8 шт. красных помидоров, стушить с маслом и луком, протереть сквозь сито и вылить в борщ. Дать закипеть. Заправить сметаной. Можно добавить зелени: лука, петрушки, укропа.

Картофельные оладьи

Очищенный сырой картофель быстро, во избежание потемнения, измельчить на терке, положить в кастрюлю или миску, добавить дрожжи, разведенные в 1/4 стакана теплой воды, посолить, всыпать муку (можно добавить одно яйцо). Все это хорошо размешать и поставить в теплое место для подъема. Выпекать оладьи надо на сильно разогретой с маслом сковороде. Подавать горячими со сметаной или маслом.

На 500 г картофеля - 1/2 стакана муки, 25 г дрожжей, 2 ст. ложки масла.

Шарики из сельди

Берем 150 г соленой сельди (филе) + 50 г сыра, все это пропускаем через мясорубку. Добавляем 130-150 г муки, перчим и еще раз пропускаем через мясорубку. Вымешиваем и накрываем влажной салфеткой на 20 мин. Раскатываем жгуты, нарезаем. Шарики пересыпаем мукой и встряхиваем на сите. Жарим во фритюре. Посыпаем мелкой солью.

«Коктейль «Солнечный»

100 г меда, 1/2 стакана апельсинового сока, 1/2 стакана лимонного сока, 1 яйцо.

Все ингредиенты взбить в блендере. Подавать с кусочками льда, украсив долькой лимона и посыпав сверху цедрой от апельсина.

В копилку

Новогодний торт «Часы»

Тесто: яйцо - 2 шт., сахар - 1/2 стакана, водка - 3 ст. ложки, сметана - 2 стакана, сода - 1 ч. ложка, уксус 3%-й - 1 ч. ложка, крахмал - 3 ст. ложки, мука пшеничная - 2 стакана. Крем: яйца - 2 шт., сахар - 250 г (стакан), сливочное масло - 200 г, какао-порошок- 2 ч. ложки или тертый шоколад. Также тертые грецкие орехи для украшения.

Яйца разотрите с сахаром, добавьте водку, сметану, погашенную уксусом соду, всыпьте крахмал, смешанный с мукой. Замесите тесто, испеките 2 коржа. Охладите.

Взбейте яйца с сахаром и добавьте в эту массу размягченного масла (но не расплавленного), и опять взбейте, в течение 2-3 минут. 3-4 стол. ложки крема отложите и тщательно смешайте с какао или тертым шоколадом. Затем на 1-й корж нанесите крем, накройте 2-м коржом, промажьте сверху и с боков сливочным кремом, затем на торте с помощью кондитерского шприца нарисуйте циферблат и стрелки шоколадным кремом. Бока торта обсыпьте тертым орехом. Теперь в холодильник на несколько часов, а затем - к столу!

Пунш-крюшон

2 бутылки красного вина, 200 рафинада, ром или коньяк 250 г, пряности.

Вино подогреть, не доводя до кипения, в эмалированной посуде, покрыть сверху металлически ситом, на него положить рафинад (кусочками то есть). Взять ром или коньяк и очень понемногу поливать сахар, пока он, не растворившись, не стечет весь в вино. В более слабом варианте так же поливать персиковым или абрикосовым соком. В более праздничном - чисто пуншевом - варианте красивую керамическую или стеклянную (жаропрочную!) посуду с горячим вином (которое в этом случае разогревали с пряностями - мускатный орех на кончике ножа, столько же корицы (или кусочек палочки), 1 шт. гвоздики, и процедить перед подачей на стол. Прикрыть сверху металлической решеткой, на нее положить сахар, на сахар вылить сказанное количество рому или коньяка, и поджечь, погасивши в комнате свет. Как все стечет - разливать.

Филе ершей жареное

500 г филе ершей, 30 г пшеничной муки, 75 г сливочного или топленого масла, 1 лимон, зелень, соль.

Филе ершей посыпать солью, запанировать в муке и поджарить на сковороде с топленым маслом. Готовые ерши можно подать на той же сковороде или переложить их на другую, полить растопленным сливочным маслом, прогреть на плите и посыпать зеленью. Подать с долькой лимона.

Закуска «Шалтай-Болтай»

Это блюдо сделать не так-то просто, но эффект получается поразительный. По сути своей - это яичный рулет. Условное название «Шалтай-Болтай», ну, тот самый из английской песенки...

Осторожно разбейте несколько яиц (6-7 штук) и слейте отдельно в разные миски белки и желтки. Желтки взбейте до однородной консистенции, добавьте в них очень меленько нарубленные зелень укропа и зубчик чеснока, специи по вкусу, немного тертого сыра.

Возьмите целлофановый пакет, смажьте слегка изнутри оливковым маслом, налейте в него желтки, опустите ниточку с узелком на конце, но так, чтобы один конец опустился на самое дно желтковой массы, а другой конец наружу. Завяжите мешочек, стараясь придать ему шарообразную форму.

Подготовленный мешочек со смесью погрузите в кипящую воду и варите 10-15 минут. Затем охладите, разверните и выньте большой «желток» с ниткой. Неровности зачистите ножом, но это не обязательно - перед вами начинка рулета.

В другой целлофановый мешок, но уже большего размера, налейте белки (взбивать их не надо и даже перемешивать не стоит), опустите в них «желток», держа его за нитку. Но так, чтобы он не опустился на дно белковой массы. Пакет сам вытянется и примет «яичную» форму.

Мешочек завяжите, придавая ему форму яйца, и опустите в кипящую воду. Варите 10 минут. Готовое яйцо-великан охладите, неровности зачистите. Выложите его на большое блюдо, украшенное листьями салата и посыпанное зеленью. К нему еще хорошо подать печеночные лепешечки.

Стоять с ниткой в руках перед кипящей в кастрюле водой совсем не обязательно... если вы, конечно, не планируете заодно и пропарить кожу лица и шеи... а то можно и совместить приятное с полезным.

Нитку в обоих случаях можно закрепить на чем-то, положенном поперек кастрюльки... берите деревянную лопатку для салата - она с длинной ручкой и не нагревается!

Корюшка жареная

30 штук корюшки, 6 яиц, 7-8 ст. ложек пшеничной муки (можно смешать ее с молотыми просеянными панировочными сухарями), растительное масло для жаренья, соль.

Корюшку очистить, удалить внутренности (можно сделать отверстие у головы или распороть брюшко). После этого рыбу хорошо промыть, посолить, оставить примерно на 1 час, затем обмакнуть во взбитые яйца с добавлением небольшого количества воды, обвалять в муке и обжарить и нагретом растительном масле.

ПРАЗДНИЧНАЯ ВЫПЕЧКА

ШОКОЛАДНАЯ ЕЛОЧКА К НОВОМУ ГОДУ

500 г темного шоколада, 250 г жареных лесных орехов (кешью), 1 бразильский орешек для украшения (миндаль тоже пойдет), 60 г темного шоколада Extra, 2 ч. л. сахарной пудры.

Заранее приготовьте металлический поднос для изготовления «еловых веток». Для этого поднос необходимо обернуть фольгой. Можно использовать и деревянную доску, обернутую фольгой, но тогда масса будет дольше застывать. На фольге отметить 9 крестов, отступая 2,5 см между каждым крестом. Размеры крестов: 7, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17 и 18 см.

Еще нужно подготовить основание елки: это может быть плотный, негнущийся кружок из картона и т.д. диаметром 20 см, обернутый фольгой. На нем разметить крест размером 18 см. Шоколад разломать на куски и поставить на водяную баню. Когда шоколад полностью расплавится и станет гладким, снять с вод. бани, размешать с грубо помолотыми орехами. Все хорошо промешать.

Важно: нельзя для измельчения орехов использовать блендер, т.к. орехи нужны крупными кусочками. Мягкую шоколадно-ореховую массу с помощью чайных ложек выложить на крест основания елки и на остальные кресты и дать застыть. Не замораживать! Если в кухне прохладно, можно остужать там. Если тепло - в холодильнике.

Затем готовые веточки осторожно отделить от подноса (основание елки не трогаем, на него будем клеить остальные ветки). Растопить до мягкого состояния те 60 г шоколада «Экстра» и капнуть в серединку креста основания елки примерно половину 1 ч. л. На этот «клей» осторожно положить самый большой крест-ветку. Слегка придавить и дать подсохнуть «клею». Дальше в том же порядке. На последнюю веточку в центр капнуть шоколада и воткнуть орешек для украшения. Готовую елочку посыпать сахарной пудрой.

ДЕТСКОЕ ИМБИРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ НА ЕЛКУ

На 30-40 шт.: Для теста: 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 1 яйцо, 230 г простой муки, 1 ст. л. пекарского порошка, 1 ст. л. молотого имбиря, 1 ст. л. смеси специй (корица, гвоздика). Для украшения: 3-4 леденца, разломанных на маленькие кусочки, 150 г. сахарной пудры, 1-2 ст. л. лимонного сока, съедобные серебристые шарики и конфетки «m&ms» или маленькие ленточки (чтобы вешать на елку).

Положить масло и сахар в миску, взбить. Постепенно взбить яйцо, затем просеять муку, пекарский порошок, имбирь и специи. Замесить тесто. Положить тесто на посыпанный муку стол, слегка замесить, скатать в шар, завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник на 30 мин. Разогреть духовку до 180 градусов. Посыпать поверхность стола мукой, помесить еще немного, затем 3/4 теста раскатать скалкой в муке до толщины 3 мм.

Проложить противни пергаментом. Формочками вырезать разные формы (звездочки и сердечки) с дырочкой. Формочками меньшего размера вырезать «окошечки» в центре печений. С помощью лопатки перенести печенье на противень. Остужать в холодильнике 15 мин., затем печь в духовке 8 мин. Вытащить из духовки, положить кусочки леденцов в дырочки и запекать еще 5 мин., пока леденцы не растают. Дать печенью остыть на противнях перед тем, как доставать.

Дальше будем украшать печенье. Смешать сахарную пудру с 1 ст. л лимонного сока в миске пока не получится густая паста (добавьте немного лимонного сока, если получается слишком густо). Переложить смесь в полиэтиленовый мешок, закрутить сверху, отрезать маленький кусочек от нижнего уголка и украшать смесью печенье. Сверху на эту пасту можно легко приклеить конфетки «m&m's» или шарики.

Грибной бульон будет более ароматным, если использовать грибы разного размера. Крупные придают бульону вкус и цвет, а мелкие аромат.

В копилку

Хамса свежая фри, панированная в муке

500 г рыбы, 50 г пшеничной муки, 75 г жира для фритюра, 500- 750 г гарнира.

Свежую рыбу обработать и подготовить к жаренью так же, как свежую кильку, жаренную с луком. Жир (фритюр) нагреть до 160-170° С, погрузить в него запанированную в пшеничной муке рыбу и жарить на сильном огне в течение 5-6 мин. Обжаренную рыбу вынуть из жира на проволочное решето и дать стечь жиру.

Подать рыбу тотчас после жаренья.

На гарнир подать отварную фасоль в томатном соусе или жареный картофель. Кроме того, рыбу можно подать с квашеными или маринованными овощами (свекла, капуста, огурцы, помидоры, арбуз и др.).

Так же можно приготовить кильку, тюльку, снетки, салаку.

Корюшка фри, панированная в муке

750 г корюшки, 30 г пшеничной муки, 60 г жира для фритюра, 750 г гарнира, 1/2 лимона, соль по вкусу.

Корюшку очистить, выпотрошить, промыть, посолить, запанировать в муке, обжарить во фритюре и подать с жареным картофелем и лимоном.

Пельмени с луком и яйцом

Фарш мелко рубленного пассерованного репчатого лука и вареных яиц. Лук берется в 2 раза больше, чем яиц.

Подавать пельмени со сметаной.

Салат из баклажана (корейский)

Баклажаны приваривают в воде. Затем режут кубиками.

Перец красный тоненьким полукольцами, лук полукольцами, перец горький стручковый, пучок укропа, чеснок, посолить, добавить растительного масла, уксусной эссенции по вкусу. Дать постоять 20-30 мин.

Попробовать. Сложить в банки, плотно утрамбовывая.

Стерилизовать 20 мин. пол-литровую банку. Большое значение имеет красивый вид салата, поэтому резать нужно аккуратно.

Рыбник

Рыба для него желательна или донная жирная некостистая (налим, сом, канальный сом), или благородная северная нельма, сиг, чир, голец, таймень. Возможно смешивание разных сортов рыбы.

Для начинки: почищенную рыбу порезать кусками не толще 2 см., сняв с кости. На лист теста, уже уложенный на смазанный глубокий противень, выложить слой лука кружочками, толщиной 3-5 мм, затем сверху слой рыбы, посолить, поперчить, посыпать своей любимой рыбной пряностью.

Затем засыпать это все луком кружочками, как и под рыбой, и положить несколько кусочков сливочного масла в разных местах. Накрыть вторым листом теста, тщательно загерметизировать края.

Выпекать это все примерно час при 200-230 градусах. Употреблять слегка остудив, или совсем охлажденным, желательно подать крепкий прозрачный бульон из мелкой рыбешки и голов/хвостов рыбы, пошедшей на начинку. Особенно это хорошо в сочетании с холодным пирогом. Соотношение лука и рыбы: 1 часть рыбы, 1-1.5 лука. Тесто - классическое дрожжевое, ложная слойка, слоеное. Слоеное тесто такого рода великолепно подходило к данному пирогу.

Борщ черниговский

В кастрюлю кладут 1 кг парной свинины, большую нашинкованную свеклу, 1 стакан фасоли: заливают водой и ставят на плиту. Как закипит, добавляют 1 лесную кислицу (яблоня дичка), 1 луковицу, 1 кусок сахара, 6-8 шт. картофелин. Как только картофель сварится, кладут 3/4 головки капусты и нашинкованные 2 маленьких кабачка. За 15 мин. до отпуска протирают 2 тушеных помидора, добавляют поджаренный в масле лук, 1 стакан сметаны, за 5 мин. кладут зелень: петрушку и укроп.

«Жаркое пиво»

1 л светлого пива, 5 штук гвоздики, кусочек корицы, 4 желтка, 200 г сахара.

Пиво кипятим с гвоздикой и корицей, процеживаем и держим на огне очищенную смесь пять минут. Желтки взбиваем с сахаром, постепенно добавляя горячее пиво. Смесь подогреваем, пока масса не загустеет. Подавать в больших стаканах.

Салат из кальмаров

Кальмары (свежие или консервированные), майонез, яйца, лук репчатый. Кальмаров очищают от внутренностей и кожи. Варят до состояния куриного белого мяса. Маринованные - уже очищены и отварены. Нарезают небольшими полосками. Репчатый лук нарезают тонкими кольцами. Отваренные яйца мелко крошат. Все это заливают майонезом и перемешивают.

В копилку

«Камикадзе»

Этот коктейль удивит даже самого бесстрашного камикадзе.

Налить в шейкер 2 рюмки водки, 2 ст. л. лимонного сока и 2 ч. л. сока лайма. Встряхнуть и перелить в бокал для мартини.

«Холодный медок»

2 яйца, 100 г меда, 1/2 литра крепкого горячего чая, 1 стакан сахара, 2 лимона.

2 желтка растереть с медом, развести крепким горячим чаем и, взбивая на огне, добавить сок из двух лимонов. Затем остудить в холодильнике. Разлить в высокие фужеры. Перед подачей в каждый фужер сверху положить белки, взбитые с 1 стаканом сахара, соком и цедрой 1 лимона.

«Замороженный кофе»

50 г кофе, 1/2 л воды, 3 желтка, 100 г сахара, 1/4 литра молока, ванилин по вкусу.

Сварить кофе. Желтки растереть с сахаром в пену, постепенно залить молоком и подогреть до густоты, непрерывно взбивая. Охладить и смешать в блендере с охлажденным кофейным отваром, добавив ванилин. Заморозить до полуготовности, чтобы мороженое было полужидким. Разложить в широкие бокалы, сверху покрыть взбитыми с сахаром сливками.

Оладьи яблочные-1

Яблоки 4 шт., мука 500 г, молоко 2 стакана, яйца 2 шт., масло 2 столовые ложки, сахар 1 столовая ложка, соль 0,5 чайной ложки, дрожжи 20 г.

Замесить тесто и поставить в теплое место для подъема. Яблоки очистить, нарезать тонкими ломтиками и перед выпечкой положить в готовое поднявшееся тесто, перемешать. Жарить оладьи на сковороде с разогретым маслом, тесто класть ложкой, смоченной в воде.

«Банановый коктейль»

2 банана, 2 ст. ложки меда, полстакана йогурта, немного молока.

Все смешать в блендере. Чем меньше молока, тем гуще получится коктейль. По вкусу можно добавить апельсинового сока или немного кукурузных хлопьев (коктейль получится хрустящим).

Коктейль банановый

1 банан, 0,5 литра холодного молока, 2 ч.л. тертого шоколада или 2 г молотой корицы.

Очистите банан, порежьте его на кусочки, опустите в молоко, взбивайте миксером 3-4 минуты. Полученную массу вылейте в высокие бокалы и посыпьте тертым шоколадом или корицей.

Оладьи яблочные - 2

Яблоки 4-5 шт., мука 3 стакана, молоко 2,5 стакана, яйца 4 шт., сахар 0,5 стакана, дрожжи 20 г, масло растительное 1 стакан, соль.

Из одного стакана муки, молока и дрожжей замешивают опару, ставят ее в теплое место для подъема в два раза. В готовую опару добавляют оставшуюся муку, сахар, соль, яйца, все хорошо перемешивают и соединяют с яблоками. Тесто ставят на 10 минут в теплое место и, когда оно поднимется, выпекают как обыкновенные оладьи.

Альпийский салат

1 банка красной фасоли (или отварить 100-200 г свежей), 1 банка кукурузы, 2 крупных луковицы фиолетового салатного лука, 1/2 ст. винного уксуса, 2 ст.л. подсолнечного масла, 1 г хмели-сунели, 1 г молотого кориандра, 1 г перца, 1 г имбиря.

Заранее (за несколько часов) замариновать лук: порезать, сбрызнуть уксусом или кислым вином, добавить специи. В маринованный лук выложить фасоль и кукурузу. Посолить, заправить маслом, перемешать.

Можно добавить вареный картофель. Выглядит очень красиво, представьте себе: красная фасоль и желтая кукуруза. А главное - вкусно и сытно. Хорош под молодое красное вино.

Канадский бутерброд

500 г хлеба белого или черного, по вкусу, 100 г майонеза, 2 зубца чеснока, 100 г шпротов, 150 г сыра, 2 маринованных огурца, 1 лимон.

Хлеб порезать, подсушить в тостере, или обжарить в масле, но это очень жирный вариант. Раздавить чеснок в майонез и намазать хлеб этой смесью. Сверху положить шпроты (2-3 шт, в зависимости от размера хлеба), кусочек маринованного огурца, кусочек сыра и половинку кружочка лимона.

Помидоры в шубе

3 крупных помидора, 200 г сыра (лучше твердого), 2 вареных яйца, перец 1 г, соль 0.5 ч. л., майонез 100 г, зелень (петрушка, укроп) по 1 ст. л., чеснок - 2 зубка.

Порезать помидоры кружками, разложить половину на плоской тарелке.

Посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным яйцом, сыром, тертым чесноком, полить майонезом, разровнять его ножом. Это первый слой. То же самое повторить еще раз, сверху посыпать мелко порезанной зеленью. И - под водочку.

С Новым 2015

Пусть Новый год Вас осенит,
Подарит Вам успех,
И в Вашем доме пусть звучит
Веселый, звонкий смех.
Пусть рядом будет верный друг
И в праздник, и в ненастье.
И пусть в Ваш дом, как снежный ком,
Всегда приходит счастье!

ЯНВАРЬ

Пн.				
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.				

ФЕВРАЛЬ

Пн.				
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.				

МАРТ

Пн.				
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.				

АПРЕЛЬ

Пн.				
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.				

МАЙ

Пн.				
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.				

АВГУСТ

Пн.				
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.				

СЕНТЯБРЬ

Пн.				
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.				

ОКТЯБРЬ

Пн.				
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.				

...об годом!

ФЕВРАЛЬ

	7	14	21	28
1	8	15	22	
2	9	16		
3	10	17		
4	11	18		
5	12	19		
6	13	20		

Пн.
Вт.
Ср.
Чт.
Пт.
Сб.
Вс.

...АЙ

0	6	20	30
70	7	24	31
71	8	25	
72	9	26	
73	20	27	
74	21	28	
75	22	29	

ИЮНЬ

	7	14	21
1	8	15	22
2	9	16	23
3	10	17	24
4	11	18	25
5	12	19	26

ИЮЛЬ

	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	

Пн.
Вт.
Ср.
Чт.
Пт.
Сб.
Вс.

...ЯБРЬ

	10	24	31
	11	25	
	12	26	
	13	27	
	14	28	
	15	29	
	16	30	

НОЯБРЬ

	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

ДЕКАБРЬ

	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	

Пн.
Вт.
Ср.
Чт.
Пт.
Сб.
Вс.

В копилку

«Последний привет от тещи»

Черный хлеб, масло, сельдь соленая, томатная паста, зеленый лук.

В сливочное масло (мягкое) небольшими порциями добавить томатную пасту и интенсивно размешать. В результате должна получиться однородная масса оранжевого цвета. Очистить селедку от костей, филе порезать на мелкие кусочки. Мелко покрошить зеленый лук. На предварительно порезаный хлеб (прямоугольничками «на один укус») тонким слоем намазать массу, положить кусочки селедки и лук. Лучше, чтобы селедка и лук размещались на бутерброде отдельными кусочками, а не сплошным слоем. Подавать с холодной водкой.

Салат из белокочанной маринованной капусты

1150 г капусты белокочанной, 100 г уксуса 3%-ного, 50 г сахара, 50 г масла растительного, 10 г соли.

Белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в противень или в другую неглубокую посуду, посыпать солью и перетирать до тех пор, пока из капусты не выделится сок. Отжать капусту, положить в посуду, заправить растительным маслом, уксусом и сахаром.

Салат из лука зеленого в сметане

100 г лука, 25 г сметаны, 3 г уксуса 3%-ного, укроп.

Лук нарезать кусочками по 2-2,5 см или нашинковать, положить в посуду, заправить сметаной и уксусом, перемешать, положить в салатник и посыпать укропом.

Салат из фруктов

30 г яблок, 30 г груш, 30 г абрикосов, 30 г слив, 30 г персиков, 40 г майонеза со сметаной, 3 г сахарной пудры, 1.25 шт. лимона (для сока).

Яблоки и груши (без кожицы и семян) нарезать тонкими ломтиками, абрикосы, персики, сливы - дольками (косточки удалить). Заправить фрукты соусом майонез со сметаной, добавить соль, сахарную пудру и сок лимона. Салат положить в салатник горкой и украсить фруктами, входящими в состав салата.

Салат из помидоров с зеленым горошком

Помидоры - 4-6 шт. средней величины, очень спелые, зеленый горошек - 1 банка, лук - 1 большая луковица, вареные вкрутую яйца - 3 шт., майонез 2 ст. л., зелень, перец, соль

Лук нарезать тончайшими кольцами (чтобы сквозь них можно было читать), сложить в дуршлаг и погрузить на пару минут в кипяток. Затем стряхнуть. Помидоры нарезать поперек кружочками, добавить горошек, нарезанные яйца, соль, перец, майонез. Здорово будет добавить любую зелень, какую любите, советую базилик и петрушку, но не слишком много. Все аккуратно смешать.

Салат «Парадный»

Перец сладкий (желательно пополам красный и желтый) 0.5 кг, лук репчатый 0.5 кг, сыр 200-300 г, яйца 6 шт. Для заправки: майонез 250 г, яблоко 1 шт., горчица 1/2 ч. ложки, сахар по вкусу, желтки.

Перец и лук нарезать кольцами. Сварить вкрутую яйца - белок мелко порубить, а желтки оставить на заправку. Сыр натереть на крупной терке, все перемешать. Заправка: желтки размять, яблоко натереть, все смешать с майонезом, добавить горчицу, сахар и слегка взбить венчиком или в миксере до однородной массы. Полученной смесью заправить салат и - приятного аппетита!

Салат из свежей капусты

Капуста - свежая половина кочана, 1 большой помидор, 1 огурец, 1 головка репчатого лука, 1 ст.ложка растительного масла, майонез, перец, соль.

Мелко нашинковать капусту, нарезать полосками помидор, мелко нарезать огурцы, лук - полукольцами, поперчить черным перцем, посолить, добавить растительного масла и майонез, все перемешать.

Восхитительная грибная закуска

Банка консервированных грибов, пачка плавленного сыра «Виола», майонез, чеснок.

Приготовление крайне простое, но результат превосходит все ожидания! Смешать до консистенции густой сметаны сыр и майонез, добавить тертый чеснок и, предварительно слив воду, добавить грибы. Приятного аппетита!

Салат из яблок

200 г яблок (зеленые сорта), 1 пучок зелени (укроп, петрушка), 1/2 головки лука, 1 г соли, 2 ст.л. майонеза.

Яблоки натереть на терке, лук и зелень мелко порезать, добавить соль и майонез, перемешать.

Подавать как гарнир к мясу.

В копилку

Салат с крабовыми палочками и свежими огурцами

100 г крабовых палочек, 1 свежий огурец, 1 пучок зеленого салата, 2 ст.л. зеленого горошка консервированного, 1 головка лука репчатого или 8-10 стрелок зеленого, 1 пучок зелени, 100 г майонеза, сметаны или растительного масла, 1 г перца, 2 г соли по вкусу.

Мелко нарезать огурец, крабовые палочки, зеленый салат, лук, зелень. Все сложить в салатник, добавить зеленый горошек и заправить майонезом, сметаной или маслом по желанию, поперчить и посолить. При заправке маслом можно сбрызнуть салат винным уксусом.

Салат из хлеба

Хлеб, майонез, кетчуп, перец.

Мелкими кубиками порезать хлеб, добавить майонеза по вкусу, кетчупа, перца (тоже по вкусу) и салат готов. Приятного аппетита!

Салат с кукурузой и шампиньонами

Банка кукурузы, банка шампиньонов в собственном соку, 150-200 грамм ветчины, банка майонеза.

Слить сок из кукурузы и грибов, ветчину и грибы порезать соломкой, все перемешать и заправить майонезом.

Самый быстрый салат

Зеленый горошек (венгерский предпочтителен), луковица и майонез.

Чтобы было еще быстрей, можете открыть банку с горохом электрооткрывашкой; лук порезать кольцами, смешать с горохом и завершить творение майонезом. Съедается также быстро, как и готовится, попробуйте.

Салатик для Александры

4 плавленных сырка (лучше «Волна»), 4 хороших морковки (сырые), среднюю головку чеснока, майонез.

Сырки, морковь и чеснок прокрутить через мясорубку, посолить по вкусу, добавить майонез.

Творог с сыром

75 г творога, 30 г сыра, 30 г сметаны.

Сыр костромской, степной, русско-швейцарский или голландский натереть на терке, смешать с протертым творогом, прибавить сметану, соль (по вкусу) и перемешивать до тех пор, нока масса не станет однородной. Подать в натуральном виде или политым сметаной.

Банановый коктейль

1 банан, 1 стакан молока.

Налить молоко в блендер. Туда же мелко нарезанный банан. Все это взбить до небольшой пены. Разлить в стаканы.

Бутерброд со шпротами

1/2 батона, 1 банка шпрот, майонез, чеснок, соленые огурцы.

Хлеб нарезать, натереть чесноком, смазать одну сторону ломтиков хлеба майонезом, положить сверху тонко порезанный огурчик и шпроты. Запекать в духовке 15 минут при небольшой температуре.

Бутерброды с перцем

Черный хлеб, 2 плавленных сырка, 3 яйца, сваренных вкрутую, 1 сладкий перец, 3-4 шт. крабовых палочек, 2 зубчика чеснока, зелень.

Сырки натереть на крупной терке, яйца порубить, перец и крабовые палочки нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить, все перемешать, заправить майонезом. Смесь намазывать на кусочки хлеба, сверху посыпать измельченной зеленью.

Охлажденный огуречный суп

1 огурец, 2 небольшие луковицы, 250 мл куриного бульона, соль, перец, 1 пучок укропа.

Огурец и лук очистить, порезать и потомить в разогретом курином бульоне на медленном огне около 10 мин. Затем огурцы и лук размельчить миксером до пюреобразного состояния. В суп добавить соль и перец, поставить в холодильник. Холодный суп посыпать мелко нарезанным укропом.

Творожная масса с тмином

100 г творога, 15 г масла сливочного, 10 г сметаны, 2 г тмина.

Протертый творог тщательно смешать с размягченным сливочным маслом, добавить сметану, соль и тмин, предварительно перебранный и вымытый в теплой воде, и снова все хорошо перемешать. Перед подачей положить горкой на тарелку, в середине массы сделать ложкой углубление и заполнить его сметаной. Соленую творожную массу можно готовить также и без тмина.

Лапа Вайкуле:

Замечательный салат. По-настоящему праздничный.

Очень важно взять именно копченую куриную грудку, а не вареную - вкус радикально меняется.

СОСТАВ

1 копченая куриная грудка, 0,5 стакана чернослива, 0,5 стакана орехов, 4 вареных яйца, 1 средний огурец, 4 ст. ложки майонеза.

С куриной грудки снять кожицу и вырезать кость. Мясо порезать небольшими квадратиками. Чернослив распарить, вырезать косточки и мелко порезать.

Половину орехов смолоть в кофемолке, вторую половину измельчить до размера горошины. Яйца покрошить. Огурцы порезать такими же кубиками, как и курицу. (Если огурцы не маленькие, предварительно счистить жесткую кожицу и вырезать семена.)

Вместо огурцов можно положить маринованный кабачок, получится гораздо вкуснее - кабачок более нежный и он лучше вписался в салат. Все компоненты перемешать и заправить майонезом.

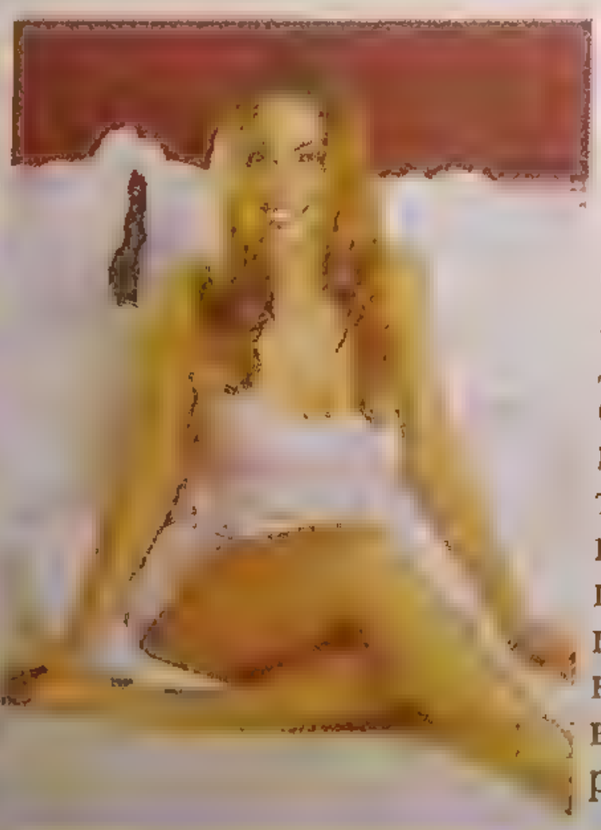
good-cook.ru

САЛАТ "ПРИНЦЕССА"

Секреты красоты от звезд

Скоро праздник - Новый год и в эту особенную ночь каждой женщине хочется быть красивой. Как этого добиться?

Накануне праздника не пейте много жидкости на ночь, чтобы не проснуться утром осунувшейся, с опухшими глазами. В гостях не переедайте. Какой наложить макияж, советовать не могу, потому что это очень индивидуально, но мне в последнее время нравится, когда на лице минимум косметики: тушь на ресницах, на щеках чуть-чуть пудры и румян, на губах - блеск. Мне кажется, если идешь в гости или в ресторан, не нужно краситься ярко и много, потому что в течение вечера, особенно если вы будете танцевать, придется все время следить за лицом и бегать в туалет поправлять косметику, а это неудобно. Лучше веселиться от души. И свежевымытая голова, на мой взгляд, будет эффектнее любой самой вычурной и сложной прически.



Елена Захарова

В новогодний вечер важнее всего выделить глаза. Для этого нужно выбрать более яркие тени. Например, если глаза зеленые - подойдут ярко-зеленые или фиолетовые тени, к карим - золотые, фиолетовые, темно-коричневые. На веки светло-голубых глаз не нужно накладывать тени, а лучше выделить и верхнее и нижнее веко ярко-черной подводкой, тогда глаза будут сверкать как сапфиры. И побольше румян. Теперь вечерняя прическа. Уложенные в прическу волосы можно украсить живыми цветами, мишурой и обсыпать блестками из золотого дождя. Для таинственности можно надеть на глаза маску, и к ней еще понадобится веер.

Оксана Мысина

Рисовый суп будет прозрачный, если рис промыть и на 3-4 минуты положить в кипящую воду, затем откинуть на сито. После этого его можно варить до полного приготовления.

В копилку

Икра паюсная

75 г икры паюсной, 1/8 шт. лимона, зелень на усмотрение.

Взвесить порции икры, положить на мраморную доску и придать ножом форму прямоугольника или ромба. Аккуратно снять икру тем же ножом, положить на блюдо или тарелку и оформить зеленью и лимоном.

Икра зернистая

75 г икры зернистой, 20 г лука зеленого.

Зернистую икру положить в икорницу или маленькую салатницу; отдельно на розетке подать мелко нашинкованный зеленый лук.

Кальмары по-индонезийски

Кальмары, помидоры, петрушка-сельдерюшка, чесночок, перчик, соевый соус.

Все это на 5-7 минут держать на огне под крышкой. Овощи дают очень вкусный сок, в котором припускаются порезанные кальмары.

Сдобрить соевым соусом, ни в коем случае не передерживать, т.к. кальмары могут стать жесткими!

Салат из сельдерея, яблок и орехов

50 г яблок, 40 г сельдерея, 40 г орехов, 30 г майонеза, 10 г салата зеленого, 1 перец по вкусу.

Яблоки (без кожицы и семян), а также салатный сельдерей нарезать кубиками. Очищенные грецкие орехи ошпарить, удалить оболочку и изрубить не очень мелко. Все смешать, заправить соусом майонез, солью и перцем, положить в салатник горкой и украсить листьями зеленого салата.

Яйца с сельдью

1 шт. яиц, 15 г филе сельди, 10 г масла сливочного, 10 г майонеза, зелень.

Яйца, сваренные вкрутую, очистить и разрезать вдоль пополам, срезав с боков белок (для устойчивости).

Вынутые желтки протереть через сито, соединить со взбитым сливочным маслом и протертой сельдью и наполнить яйца горкой при помощи бумажной трубочки.

Сверху сделать сетку из соуса майонез и положить букетик мелко рубленной зелени, украсить мелкими точками из томата-пасты.

Начинку можно приготовить из филе килек, анчоусов, кефали и др.

Творожная масса с зеленым луком

100 г творожной массы соленой, 20 г лука зеленого, 30 г сметаны.

Соленую творожную массу непосредственно перед подачей смешать с мелко нарезанным зеленым луком и небольшим количеством сметаны, положить на тарелку горкой, в центре которой сделать ложкой углубление и наполнить его сметаной.

Торт банановый

Коржи бисквитные 3 шт., сгущенное молоко 1 банка, бананы 3-4 шт.

Бананы натереть на терке и смешать со сгущенным молоком до образования однородной смеси. Коржи толщиной 2-3 см разложить на блюде, обильно смазывая каждый из них полученной банановой смесью. Украсить свежими фруктами, тертым шоколадом и т.п.

Яйца с зернистой икрой

2 шт. яиц, 50 г икры зернистой, 10 г салата зеленого.

Холодные крутые яйца очистить и обрезать немного их концы. Разрезать яйцо поперек так, чтобы на обеих половинках были зубцы. На желток положить зернистую икру горкой. При подаче поставить яйца на тарелки и украсить тонко нашинкованным салатом.

Шпроты, скумбрия или сардины в масле

50 г рыбы, 1/6 шт. лимона, зелень.

Шпроты, скумбрию или сардины положить на блюдо или в салатник и оформить листьями салата. Рядом с рыбой можно уложить ломтики лимона.

Коктейль «Фэнтэзи»

Сливочное мороженое, клубничное варенье, сок яблочный.

Все продукты бросить в миксер, включить его на немного, вылить в стакан и выпить через соломинку.

Салат с кукурузой и крабовыми палочками

Банка кукурузы, 6 яиц, 1 пачка крабовых палочек, банка майонеза.

Яйца и крабовые палочки порезать. Слить сок из кукурузы. Все смешать с майонезом.

В копилку

Напиточек

Молоко 1/2 стакана, морковь средних размеров 1-2 шт., сахар 2 чайные ложки.

Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой тёрке. Все компоненты смешать в миксере. Напиток подают с чайной ложкой в стакане. Приятного аппетита!

Салат из свежих огурцов

120 г огурцов, 30 г заправки салатной или 30 г сметаны, укроп по вкусу.

Грунтовые огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками, а парниковые - нарезать, не очищая. Положить в салатник, полить салатной заправкой или сметаной, посыпать укропом.

Сыр тертый

50 г сыра, 25 г масла, 5 г зелени.

Сыр натереть на терке, смешать с маслом, разделать в форме котлет и нанести ножом или ложкой рисунок в виде сетки. Подать сыр на тарелке и украсить зеленью или салатом.

Творог со сметаной

150 г творога, 50 г сметаны, 15 г сахара, 1 г корицы.

Протертый творог положить в салатник или на мелкую тарелку в виде горки и в небольшое углубление, сделанное в твороге ложкой, налить сметану. На розетке можно подать сахарный песок и корицу в порошке.

Булочки-пампушки украинские с чесноком

3 стакана муки, 1 стакан воды, 10-15 г пресованных дрожжей, 1 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. сахара, 1 ч.л. соли. Для смазывания: 1 яйцо. Чесночный соус: 3-4 зубчика чеснока, 1 ст.л. растительного масла, 2 ст. л. кипяченой холодной воды.

Из всех продуктов, предложенных рецептурой, вымешать дрожжевое безопарное тесто. Дать ему хорошо подняться, осадить веселкой и дать подняться еще раз. Разделать из готового теста небольшие (с грецкий орех) шарики, уложить их на смазанный маслом противень и дать расстояться. Смазать поверхность взбитым яйцом и выпекать в горячей духовке до легкого подрумянивания поверхности. Готовые пампушки подать к горячему борщу, обмакнув их верхнюю, покрытую яичной смазкой, часть в чесночный соус. Для чесночного соуса растереть с солью чеснок, влить растительное масло, кипяченую холодную воду и все тщательно растереть.

Булочки к кофе

2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 6 яиц, 2 столовые ложки молотых грецких орехов.

Масло растереть с сахаром добела, добавить по одному 6 яиц, постепенно добавить муку, вымесить тесто, сформовать небольшие булочки величиной с грецкий орех, посыпать их молотыми орехами и выпекать в духовке до золотистого цвета.

Булочки с сухофруктами

500 г муки, 40 г прессованных дрожжей, около 1,5 стакана молока (или сколько возьмет тесто), 0,75 стакана сахара, 200 г сливочного масла или маргарина, 1 ч.л. без верха соли, 1 стакан подготовленных и мелко нарезанных сухофруктов, лимонная цедра или ванильный сахар по вкусу.

Приготовить опару: растворить дрожжи в 0.5 стакана теплого молока, добавив понемногу 50-60 г муки 1 ч.л. сахара, вымешать. Поставить ее в теплое место для подъема. В готовую опару всыпать свежепросеянную оставшуюся муку. Влить молоко, предварительно растворив в нем сахар, и хорошо взбить тесто лопаточкой или миксером. В получившееся эластичное тесто влить растопленное и почти остывшее масло или маргарин. Добавить распаренные в небольшом количестве воды, обсушенные и мелко нарезанные сухофрукты (подбор состава по вкусу), соль и лимонную цедру или ванильный сахар.

Тесто еще раз хорошо вымешать, прикрыть посуду полотенцем, поставить в теплое место и дать подняться. Когда тесто поднимется примерно в половину первоначального объема, переложить его на вспыленную мукой разделочную доску, хорошо обмять руками и дать еще раз подойти. Из готового теста разделать круглые булочки нужной величины, уложить их на смазанный маслом противень и дать расстояться в теплом месте. Выпекать булочки в умеренно нагретой духовке, горячими смазать растопленным маслом или маргарином и обсыпать сахарной пудрой.

Булочки из теста с курицей и шампиньонами

4 булочки (по 20-25 г), 150 г курицы, 30 г шампиньонов, 10 г бульона, 5 г масла сливочного, 25 г соуса голландского.

Сварить курицу, охладить, удалить кости. Мякоть курицы м шампиньоны нарезать соломкой. Все прогреть в бульоне с маслом, добавить яично-масляный соус (голландский) и наполнить булочки.

КАК ВСТРЕТИТЬ ГОД ПЕТУХА

В магазинах вовсю идет бойкая торговля елочными украшениями и новогодними сувенирами. Все чаще ловишь себя на мысли, какие подарки купить близким, как украсить дом, что приготовить на праздник? Хочется сделать этот день незабываемым...

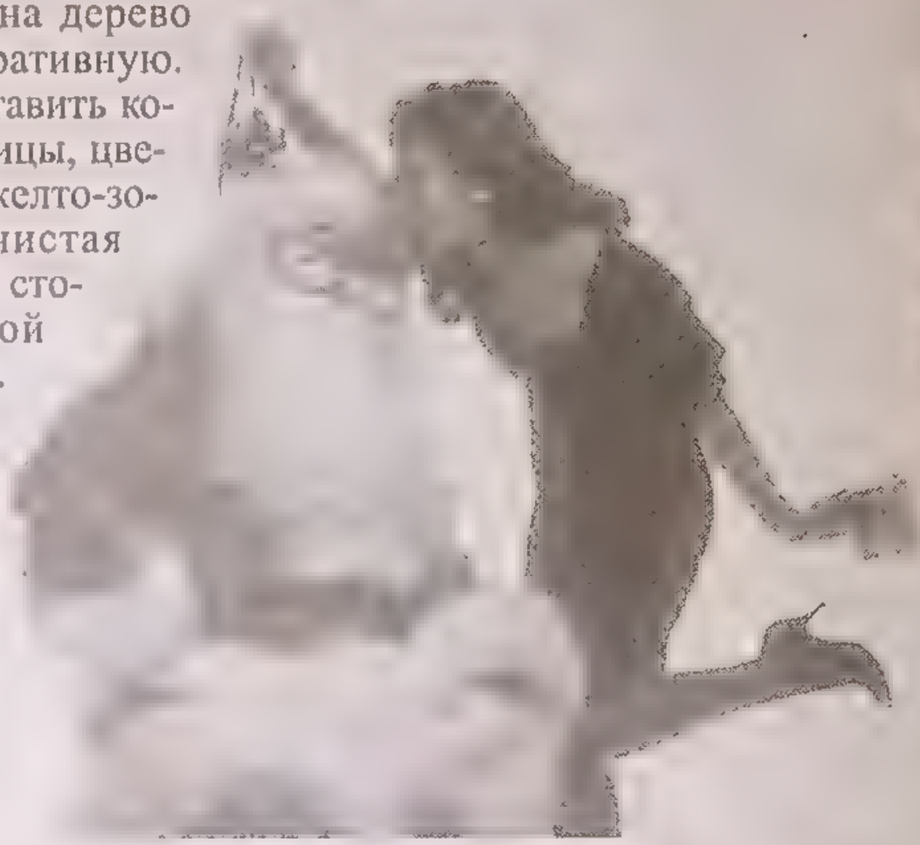
Наступающий 2005 год пройдет под знаком зеленого деревянного петуха. Петух называется деревянным оттого, что каждый год в 12-летнем цикле находится; ко всему прочему, под управлением одной из пяти классифицируемых на Востоке стихий (Дерево, Огонь, Земля, Металл, Вода). Пять 12-летних циклов образуют большой 60-летний цикл. И каждому животному (и году) в нем соответствует одна из 5 стихий. Стихия также определяет его характер. За 60 лет большого цикла сменяются все возможные варианты сочетаний животного и стихии. Водяной Петух приходил в 1993 году, металлический - в 81-м, земляной - в 70-м, огненный - в 57-м.

Петух - птица ревнивая и обидчивая. Поэтому к ее приходу стоит подготовиться заранее.

КАК УКРАСИТЬ КВАРТИРУ?

В последние годы принято встречать Новый год по-восточному. Восточный стиль - это большое количество елочных шаров, множество бус, огоньков и посуда самых причудливых форм - «ломаные» или изогнутые тарелки, икебана, живой огонь, на который, как известно, можно смотреть бесконечно.

И еще: считается, что год Петуха следует встречать, поставив в центр комнаты любое дерево, украсив его пестро и натурально. А вот денежку на дерево надо повесить декоративную. На стол следует поставить колосья ржи или пшеницы, цветы. Семь белых или желто-золотистых свечей, чистая вода в чаше в центре стола, зерно в другой чаше. Хлеб да соль. Вот таким вполне российским символом предлагается заманивать нам удачу, что несет на своих крыльях восточный гость.



Под елкой очень хорошо смотрятся подарки в ярких мешочках. Возможен также вариант одного большого яркого мешка, куда гости, незадолго до наступления нового года, (не афишируя внимания окружающих) будут опускать свои подарки, а с боем курантов все дружно будут разбирать этот мешок.

ЧЕМ НАКОРМИТЬ?

В Новый год всегда хочется чего-то необычного, в том числе и неповторимого новогоднего стола. Накрыть новогодний стол надо так, чтобы люди в полночь с аппетитом поели да чтобы потом, наутро, не жаловались на самочувствие - ночная еда на желудок тяжело ложится! Блюда к этому случаю лучше выбрать более легкие и оригинальные, чтобы отличались от обычных. Здесь я предложу тебе рецепты, которые не отнимут у тебя много времени, но заметно оживят и разнообразят праздничный стол.

БЛЮДО С СЫРАМИ

Красивое блюдо с несколькими видами сыров, от которых каждый гость сам отрезает кусочек, прекрасное дополнение к праздничным закускам. Не выкладывайте слишком много сыров - поставьте акцент на разнообразии и качестве, нежели на количестве.

С сырами подают фрукты - яблоки, груши, виноград и фиги; орехи - грецкие или пекан; и, конечно, крекеры и свежий хрустящий хлеб.

Если ваш сыр долго лежал в холодильнике, достаньте его как минимум за 2 часа до гостей, чтобы он «дошел» до комнатной температуры, чтобы он стал ароматнее и мягче.

ЧТО НАДЕТЬ?

Астрологи рекомендуют не надевать ничего черного, бурого, коричневого, фиолетового и темно-зеленого. Золотой, белый, сияюще-красный, желтый, синий - вот гамма, которая принесет успех.

Актуальные цвета новогоднего праздника - коричневая гамма, от прозрачно-песочного до шоколадного, благородные оттенки красного и любимый многими розовый. Вот вроде и все... С праздником!

Для супа-пюре лучшие грибы - шампиньоны, белые и сморчки.

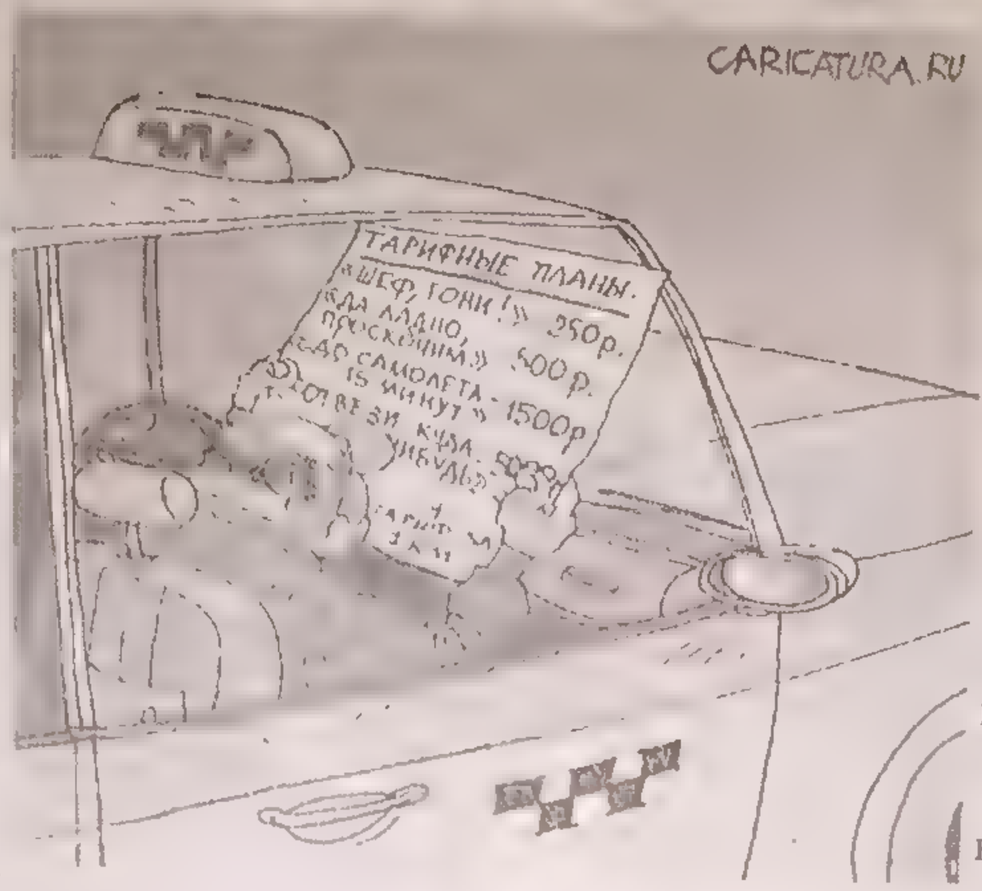
АНЕКДОТЫ

По просьбе ГАИ российскими учеными разработан новый радар - он сразу показывает сумму, которую должен заплатить водитель, чтобы от него отстал инспектор.

Буратино по пьянке брякнулся с табуретки. Папа Карло, волнуясь, спрашивает у врача «скорой»:

- Ну что с ним?!

- Жить будет, но серьезно пострадала кора головного мозга.



Заползает в кабинет психиатра человек. Психиатр:

- Так, кто это здесь у нас: черепашка, ящерка, змейка?

- Нет, доктор, я высоты боюсь.

- По-моему, дочка, ты выходишь замуж, не подумав.

- Но ты же, мама, сама говорила, что мне рано думать про замужество.

В Америке работают, если платят хорошо.

В России работают. Если платят - хорошо.

- Почему блондинки не любят сухие соки?

- Очень трудно влить 1 литр в такой маленький пакетик.

- Почему шутки про блондинок такие короткие?

- Чтобы брюнетки могли их запомнить.

Первое правило моряка: если предмет движется - отдай ему честь, если не движется - покрась его!

Женская логика «во-первых, не брала, а во-вторых, уже положила» по-прежнему непоколебима.

Жена моет пол, муж с газетой сидит в кресле. Жена:

- Подними ноги, я вытру пол.

- Ты без моей помощи даже пол не можешь вымыть.

Коротко о себе. 12 см.

Хороший баннер - мертвый баннер.

- Почему орет ваш ребенок? Чего он хочет?

- Он хочет орать!

В зоопарке к служащему подходит девочка.

- Скажите, этот слон самец или самка?

- Дитя мое, это должно волновать только другого слона.

«Хочу немного пожить один...» - пояснял изобретатель водородной бомбы...

Если ты становишься похож на фотографию в паспорте, значит, тебе давно пора в отпуск.

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

Семейный ЛЕКАРЬ

В свежем номере «Семейного лекаря» читайте:

Если вам до сих пор не удалось победить остеохондроз, то на 4 полосе вы найдете самые радикальные методы борьбы с этим недугом. Попробуйте. Не встречать же Новый год с болью в спине.

С подагрой тоже нужно непременно распрощаться. Если вы решились избавиться от нее несмотря ни на что, то вам нужно заглянуть на 7 страницу.

А знаете, что есть лекарство, которое называется «Деревенское». Оно помогает практически от всех болезней. Не догадались, о чем речь? Тогда вам подскажет ответ 8 полоса.

Есть гипертоники, а есть гипотоники, вот последних и будем лечить в этом номере. Лекарств для них, увы, совсем мало, но все же есть средства, способные поднять упавшее давление.

Родная УСАДЬБА

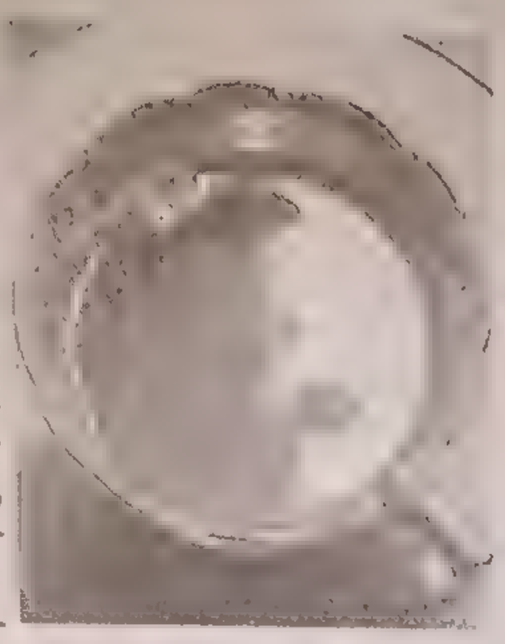
Январь - вершина зимы. Сад засыпан снегом; стоят сильные морозы, особенно по ночам. Для того, чтобы плодовые деревья не пострадали от холода, время от времени их окучивают снегом, подбрасывая его поближе к штамбам. Как сделать правильно снежную шубу? Об этом читайте в свежем номере «Родной усадьбы».

«Столько ягоды я не видела нигде, - делится с нами постоянная читательница «Усадьбы». «Вместо привычных для глаза картофельных наделов около каждой усадьбы земляничные плантации площадью не менее 10 соток». Хотите повторить подвиг? Тогда материал о землянике именно для вас!

Несмотря на то, что посевная страда еще «за горами», советуем заняться семенами. Читайте подробнее в «Родной усадьбе».

О здоровье

Грипп



1. Очень хороший рецепт от простуды для взрослых (рецепт экстрасенса Евгения Кудрявцева):

Берется кружка г.300.1/3 - чай горячий, 1/3 - вино красное, 1/3-малина (варенье).

Все это выпить горячим и лечь в постель.

2. Если начинается грипп, очистите небольшую луковицу, натрите ее на терке, выложите на слой бинта. Этот компресс положите на крылья носа на 10 минут. Повторить эту процедуру три раза в сутки. Крылья носа надо предварительно смазать растительным маслом.

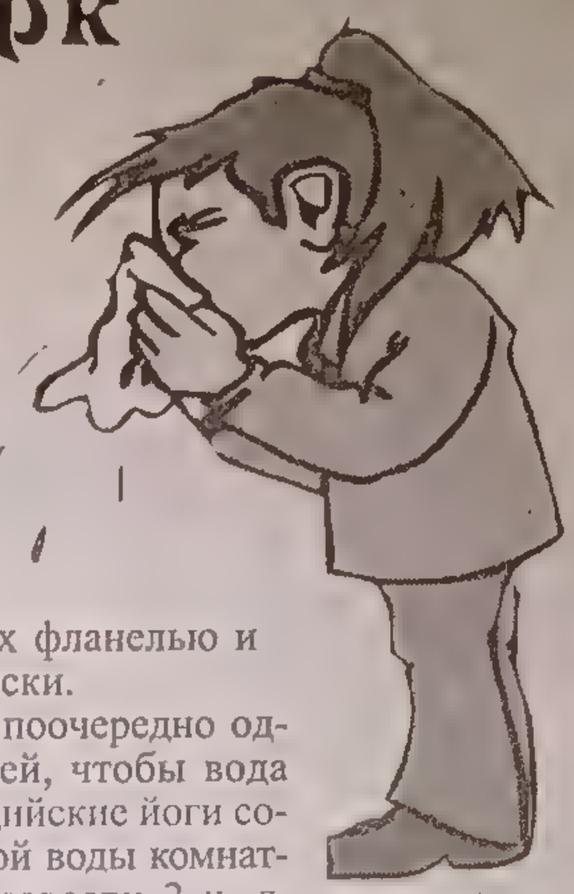
3. Жевать прополис (на ночь - за щеку) 5 г в день.

4. Пить горячий чай с медом и раздавленными в чашке тремя дольками лимона.

5. Полоскать рот и горло раствором воды с медом: 1 ч.л. на стакан кипятка. Снимает воспаление миндалин, а также очищает зубы, делая их белыми.

6. Полоскание из эвкалипта: 1 ч.л. на 0.5 л воды, закипятить. Настаивать 20-30 минут.

Насморк



1. Насыпать горчицы в носки и так ходить несколько дней.

2. 10-15 мин. попарить ноги в тазу с горячей водой, а затем облить их холодной водой и сразу - в постель. К пяткам положить влажные горчичники, забинтовать их фланелью и одеть шерстяные носки.

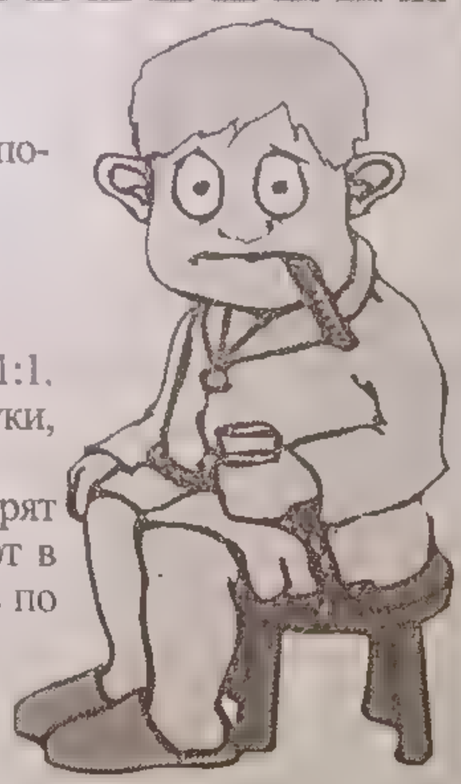
3. Втягивать воду поочередно одной и другой ноздрей, чтобы вода проходила в рот. Индийские йоги советуют: в 1 л обычной воды комнатной температуры развести 2 ч. л. соли. Втягивать эту воду через одну, а затем через другую ноздрю. Насморк проходит после первой процедуры.

4. 2-3 ст. л. ромашки залить стаканом кипятка, настоять под крышкой, укутать полотенцем на 20 мин., затем долить 3 ст. кипятка и дышать этой паровой ваночкой.

5. 1 ст. ложку мелко нарубленного лука добавить в чашку меда, размешать и эту смесь принимать по 1 ч. ложке 4 раза в день.

6. Ладонь левой руки положить на нос и лоб, а ладонь правой - на солнечное сплетение. Минут через 15 насморк у вас пройдет.

Кашель



1. Нарезать редьку тонкими ломтиками, посыпать сахаром. После того, как появится сок, его можно принимать по 1 ст.л. через час.

2. Кипяченый сок репы с медом.

3. Натощак употреблять гоголь-моголь.

4. Сделать паровую ванночку с мятой перечной.

5. Сок редьки или моркови смешать с теплым молоком и медом в пропорции 1:1.

6. Смешиваются 2 ст. ложки сливочного масла, 2 желтка свежих яиц, 1 ч.л. муки, 2 ч.л. меда. По 1 ч.л. 3-4 раза в день.

7. Очищенного измельченного репчатого лука 500 г, меда 50 г и сахара 400 г варят в литре воды в течение 3 часов на слабом огне. Жидкость остужают, сливают в бутылки и плотно закупоривают. Принимают при сильном кашле 4-5 раз в день по столовой ложке.

8. 5-6 зубчиков чеснока очистить и развести в стакане молока. Вскипятить и дать остыть. Принимать по чайной ложке несколько раз в день.

9. Взять большую репчатую луковицу, очистить, вымочить и натереть на терке. Смешать с гусиным жиром. Втирать эту смесь в область грудной клетки и шеи. Завязать теплым платком. Утром натощак принимать по столовой ложке этой смеси.

10. Один лимон варить на слабом огне 10 минут. Затем остудить, срезать кожуру, выдавить сок в стакан. Добавить 2 ст.л. глицерина и доверху наполнить стакан медом. После тщательного перемешивания пить по чайной ложке до восьми раз в сутки, желательно за час или через два часа после еды, утром - натощак.

11. Вытереть грудь сухой суконной тряпкой, затем втереть досуха внутреннего свиного сала или топленого масла. Прибавить к свиному салу (1 столовая ложка) 1 чайную ложку скипидара.

12. Сделайте мазь из чеснока. Натрите его на мелкой терке и смешайте с топленым маслом. Натрите этой мазью грудь и плечи.

В борщ на грибном бульоне варенные нашинкованные грибы кладут вместе с овощами.

Православная страница

ПОСТНОЕ МЕНЮ к Новому году

Скоро Новый год, и хотя пост, но хочется побаловать домашних чем-то вкусным. Подскажите праздничные постные рецепты.

Наталья Крачковская, г. Самара

Маринованные шампиньоны

0,5 кг свежих шампиньонов, 1/3 стакана (=60 г) 5% уксуса (лучше яблочного), 1/2 стакана (=120 г) растительного масла, 2-3 зубчика чеснока, 10 горошин черного перца, 1 чайная ложка соли, 2 ч. ложки сахара, 4 лавровых листа, укроп при желании.

Грибы вымыть. Если они крупные, нарезать на половинки или четвертинки. Чеснок продавить через пресс. В глубокую сковороду сложить все оставляющие, закрыть крышкой и поставить на средний огонь. После закипания огонь убавить и варить 5 мин. Остудить, переложить в банку и поставить в холодильник на 4 часа.

Майонез

Горячую кипяченую воду тщательно перемешать с сухим соевым молоком, сахаром, дать постоять смеси 20-25 минут. Взбить смесь миксером и (не прекращая взбивания) влить тонкой струйкой растительное масло и уксусно-солевой раствор.

Для приготовления уксусно-солевого раствора смешать уксус, соль и 0,5 стакана воды и все специи.

4 ст. ложки сухого соевого молока, 2 стакана растительного масла, 2,5 ст. ложки яблочного уксуса (4,8%), 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка сахара, вода 1,5 стакана, горчица, перец по вкусу, базилик (сухой или свежий мелко нарезанный), немного давленного чеснока.

Крабовый салат

1. Нарвать листья салата. Положить в миску. 2. Открыть банку с крабами (не заменять крабовыми палочками, они из рыбы, можно взять осьминога, или другие морепродукты). Нарезать. Бросить туда же. 3. Разорвать пакет с сухариками (я брала «Три корочки») и внедрить их в салат. 4. Вскрыть банку с кукурузой. Щедрой рукой всыпать в миску. 5. Сдобрить блюдо майонезом (соевым). Солить не обязательно.

Коврижка

В миску насыпать сахар, налить воду и растительное масло, положить мед и прогреть до полного растворения сахара и меда. В остывшую до 30-40 град. жидкость всыпать соду, какао или кофе и пряности и тщательно вымешать, чтобы не оставалось комков. Добавить орехи, изюм и муку - сколько потребуется, чтобы тесто по густоте напоминало бы хорошую сметану. Выпекать в форме, смазанной маслом и припорошенной мукой. Остывшую коврижку можно разрезать вдоль и прослоить джемом. Масло лучше брать рафинированное, а в коврижке будет присутствовать запах масла, что не очень приятно, пряности, тоже желательно, без орехов и изюма можно обойтись, но так вкуснее.

1 стакан сахарного песка, 1 ст. воды, 2 ст. л. меда, муки, 1 ч.л. соды, 2 ст. л. какао (или крепкого кофе), пряности - измельченные гвоздика, корица, кориандр, по 0,5 ст. изюма и орехов, 0,5 ст. растит. масла, 2 ст. л. масла для смазывания формы.

Кекс с изюмом и орехами

Мука пшеничная - 4 стакана, сахар - 2 стакана, масло растительное - 1 стакан, изюм - 1 стакан, орехи грецкие - 1 стакан, отвар яблочный - 2 стакана, сода - 1 ч. ложка, корица молотая - 1 ч. ложка, уксус 3%-й - 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Сахар и масло разотрите, добавьте соль, изюм, мелко рубленные орехи, разведите отваром из сушеных яблок, добавьте соду. Понемногу всыпьте муку, корицу, влейте уксус и перемешайте. Выложите тесто в смазанную маслом форму. Выпекайте 50-55 минут в разогретой духовке. Подавайте к чаю или кофе, нарезав на порции.

Супы из бобовых особенно хороши на грибном отваре.

К. Тимофеева

НАПИТКИ В ПРАЗДНИЧНЫХ ОДЕЖДАХ

В наш быт давно и прочно вошли слова «коктейль», «крюшон», «пунш», «грог», «глинтвейн, «шербет», «айскрим», «флип». Но настоящих знатоков этих напитков не так уж и много. А как приятно будет к новогоднему столу подать что-то оригинальное, свое и особенное. И не обязательно это будут только алкогольные коктейли.

Напитки тоже должны выглядеть нарядно. Например, края бокалов можно смочить в лимонном соке или в воде и опустить в сахарную пудру - они покроются «морозной изморозью», а потом очень осторожно налить в них компот или иной освежающий и бодрящий напиток и опустить соломинку. Вполне вероятно, что неординарность предстоящего события вдохновит вас на приготовление различных коктейлей, крюшонов, сиропов и пуншей.

СИРОПЫ

Сначала готовится основной сироп: 1 кг сахара растворяется в 0,75 л. воды, ставится на медленный огонь и доводится до кипения. Пену постоянно нужно снимать. Сваренный таким образом сахар процедите в фарфоровую посуду. Допустим, вы решили сделать персиковый сироп. Зрелые персики (1 кг) нужно очистить от косточек и как следует размять. Из косточек извлечь ядрышки, без шелухи натереть на терке и прибавить к кашице из мякоти. Все засыпать сахаром и дать настояться в течение 2-х часов. Потом добавить воды (0,5 литра на 1 кг кашицы), оставить еще на один час и процедить. Получившийся сок влить в 1 л основного сахарного сиропа, прокипятить (5 мин.), остудить, добавить несколько персиковых ядрышек, разрезанных на половинки.

Примерно также можно приготовить абрикосовый и банановый сиропы.

КРЮШОНЫ

Как приготовить ананасный крюшон: 10-12 круглых долек ананаса нарезать на мелкие кусочки и положить в крюшонницу. Влить по 300 г ананасного сока и лимонного морса и поставить на холод на 4 часа. Перед подачей на стол влить еще 3 литра лимонного морса, 1 бутылку минеральной воды и тщательно размешать. В каждый бокал вложить мелко нарезанные кусочки ананаса. Примерно так же вы можете приготовить клубничный и персиковый крюшоны.

КОКТЕЙЛИ

Специально для тех, у кого нет миксера, несколько простых «виртуальных» рецептов.

1. Коктейль «WWW»: положить в каждый бокал немного консервированных фруктов (виноград, апельсин, вишня, абрикосы), влить 30 г ананасного сока, 40 г черничного морса, 10 г лимонного сиропа.

2. Коктейль «Материнская плата»: в каждый бокал - немного консервированных фруктов, ананасовый сок, лимонный сироп и смородиновый морс.

3. Коктейль «Вишневый монитор»: в каждый бокал - понемногу консервированных фруктов, апельсиновый сок, ананасовый сок, вишневый морс.

ПУНШ

Среди них, как ни странно, попадаются и безалкогольные пунши, хотя английское слово punch означает: «спиртной напиток из рома, сваренного с сахаром, лимонным соком или другими приправами из фруктов». Учитывая глубинный менталитет нашего народа, конечно же, сначала привожу рецепт лишь безалкогольного пунша: вскипятить воду (неполный стакан) с кусочком корицы и несколькими головками гвоздики, влить в нее 30 г меда и 30 г апельсинового сиропа, добавить крупно нарезанную лимонную и апельсиновую корки и все перелить в нагретый 200-граммовый стакан.

ГРОГ

Один литр кипящей воды, 300 г сахара, 2 стакана коньяку. Вскипятить воду с сахаром. В горячую воду влить коньяк и подавать горячим в чашках или специальных кружках.

Картофель станет жестким, если в суп сначала положить соленные огурцы или щавель.

Правильное питание

БОРЕМСЯ С УСТАЛОСТЬЮ

Постепенно снижайте употребление кофеина, так как он влияет на гормоны, регулирующие уровень сахара в крови. Иначе вам понадобится все больше и больше кофеина, чтобы почувствовать себя энергичнее, но хватать его будет все меньше и меньше. Также он не дает организму успешно принимать питательные вещества.

Ешьте больше зерновых - например, несладкие мюсли на завтрак. Благодаря им энергия будет вырабатываться медленно и постоянно.

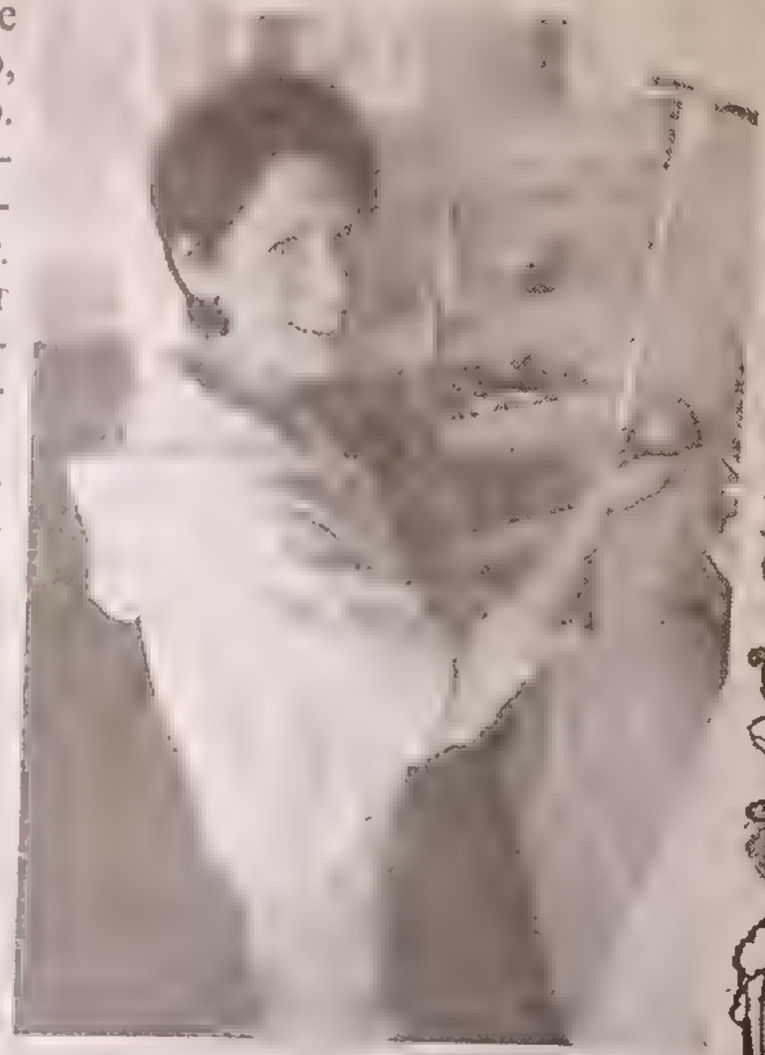
Пейте много воды; газированная минеральная вода помогает сохранить кальций в организме, поэтому она полезнее для костей, чем негазированная вода.

Не дожидайтесь, пока вы будете падать от голода, прежде чем поесть. Иначе вы наберете больше калорий, чем нужно, и будете чувствовать себя вяло.

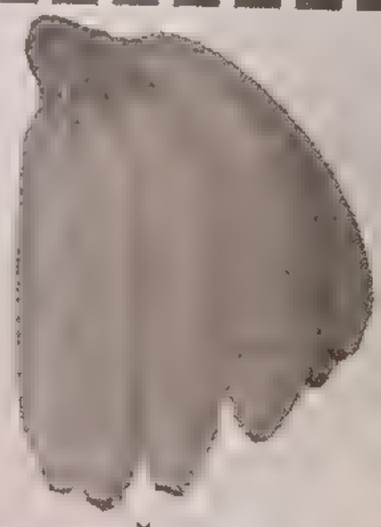
Ешьте продукты, богатые коэнзимами Q10: говядину, жирную рыбу, арахис и шпинат. Дистологи часто рекомендуют эти продукты пациентам, которым нужно набраться энергии.

Ешьте белки во время каждого приема пищи. Они помогают замедлить процесс пищеварения и получить медленно вырабатывающуюся энергию.

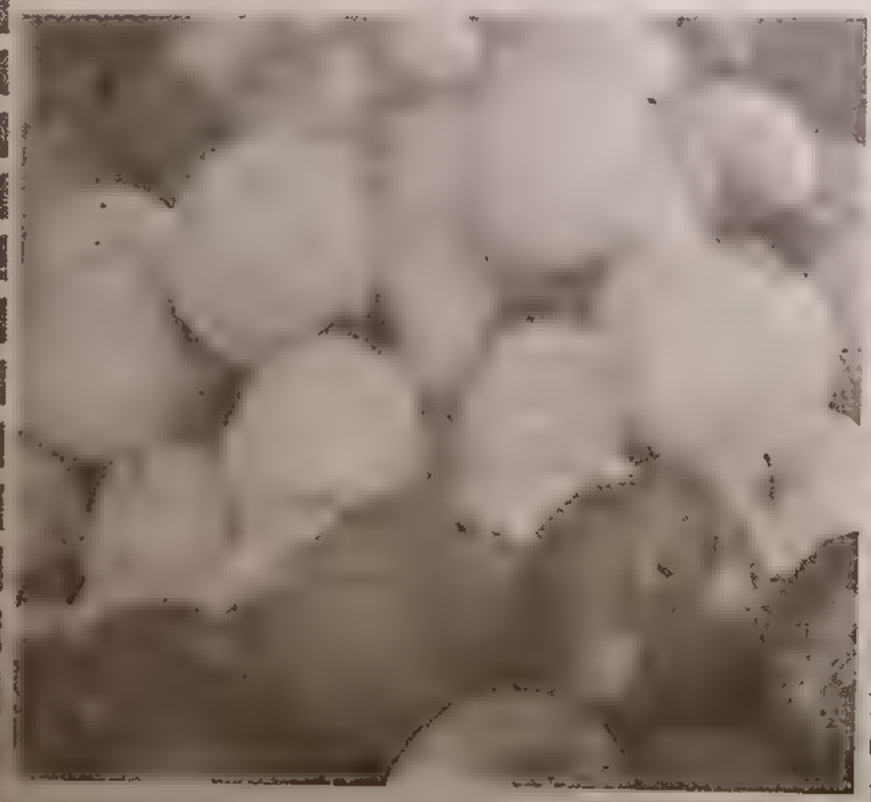
Добавьте в диету больше клетчатки. Запор усугубляет усталость. Клетчатка также дает стабильный подъем сахара в крови. Фрукты вместо шоколадного батончика - самый правильный способ увеличить количество клетчатки.



ТОП 12 ОЧИЩАЮЩИХ ОРГАНИЗМ ПРОДУКТОВ



Некоторые продукты особенно хороши для очищения организма от токсичных веществ, которые неизбежно образуются в организме от современного образа жизни. Включайте хотя бы по три из них в ежедневный рацион.



ЯБЛОКИ - Ешьте яблоки вместе с кожурой.

БАНАНЫ - Полны пектином, клетчаткой, которая помогает организму избавиться от токсичных отходов.

ВИНОГРАД - Очищает весь организм.

ГЕРКУЛЕС - Богат клетчаткой и легко переваривается.

КАРТОФЕЛЬ - Богат клетчаткой, особенно, если есть его с кожурой.

КОРИЧНЕВЫЙ РИС - Промывает пищеварительную систему.

ЛИМОННЫЙ СОК - Очищает и помогает подавить страсть к сладкому.

МОРКОВЬ - Богата клетчаткой и тоже полезна для печени.

ПЕТРУШКА - Лучше всех пряных растений очищает организм и помогает пищеварению.

СВЕКЛА - Прекрасный тоник для переутомленной печени.

СЕЛЬДЕРЕЙ - Способен очищать от токсинов почки.

СПАРЖА - Полезна для печени и почек.

Перловую крупу для рассольника лучше пассеровать на масле. Вкус при этом улучшится.

Читайте в следующем номере

ДЕТСКОЕ РАЗВИТИЕ

ЧЕРЕЗ КУЛИНАРИЮ

Дети постоянно путаются под ногами, когда вы готовите? Вы устали от детского нытья о еде, которую вы им приготовили? Вовлеките детей в кулинарный процесс и избавьтесь от всего этого.

Кулинарные упражнения подходят для детей от двух лет. Конечно, объем вовлечения в кулинарный процесс и обучение различается для двухлетнего и пятилетнего ребенка, но обоих можно вовлечь в процесс, оба будут на нем учиться и им обоим будет весело.

НА СТАРТ...

1. Подготовьте удобное рабочее место для вас и ребенка.

Если на рабочем столе немного места, возможно работу придется делать на обеденном столе.

2. Тщательно выбирайте рецепты.

Если кулинария для вашего ребенка что-то новое, придерживайтесь легких рецептов, доступных ребенку.

ВНИМАНИЕ...

1. Если вы используете кулинарную книгу, откройте рецепт, по которому вы готовите.

Дети учатся, видя, что родители используют книги.

2. Подготовьте все ингредиенты перед тем, как позвать ребенка.

3. Позовите ребенка и покажите ему рецепт.

Если это первый раз, покажите ребенку кулинарную книгу, объясните, что это такое. Если в книге нет иллюстраций, покажите другие кулинарные книги с картинками. Объясните, что если вы не знаете как что-то сделать, вы ищете инструкции в кулинарной книге. Таким образом, он поймет, что книги - это один из наших помощников, которые помогают в жизни.

4. Помойте руки.

Убедитесь, что ребенок помыл руки перед тем, как вы начали готовить. Покажите, что вы моете руки. Таким образом, он поймет, что правило чистоты относятся ко всем, а не только к детям.

МАРШ!

Указания будут зависеть от рецепта, по которому вы готовите. Вот несколько основных советов, которые относятся ко многим рецептам.

1. Называйте каждый ингредиент, который вы используете.

2. Дайте ребенку пощупать и понюхать ингредиенты, которые вы используете.

Познакомьте его с разными текстурами (например, рис и мука), попросите их сравнить. Дошкольников можно спрашивать: «Какой из них приятнее на ощупь?», «Какой приятнее пахнет?». Помните, что правильного ответа нет, вы даете ребенку шанс подумать, что он делает.

3. Дайте ребенку попробовать различные ингредиенты.

Внимание! Никогда не давайте ребенку пробовать сырые яйца, рыбу, птицу или мясо.

4. Дайте ребенку положить как можно больше ингредиентов.

Вы можете делать измерения и передавать ребенку чашку с нужным количеством продукта. Если необходимо, помогите ребенку пересыпать ингредиент, чтобы ничего не оказалось на полу.

Добавляя ингредиенты, спрашивайте, кладете ли вы много или мало. Задавайте такие вопросы: «Мы используем больше перца или соли?» Некоторые ингредиенты не подходят для маленьких детей. Скажите, что теперь очередь мамы, папы, бабушки и сделайте это сами.

Иногда можно адаптировать ингредиенты. Трехлетний ребенок не может разбить яйцо, но мама может разбить яйцо в чашку и дать ребенку добавить его в тесто.

5. Дайте ребенку перемешать ингредиенты.

Внимание! Никогда не оставляйте миксер включенным в розетку рядом с ребенком. Не отворачивайтесь даже на одну секунду, пока миксер включен. Объясните ребенку, что миксер может быть очень опасен и его никогда нельзя трогать.

6. Уборка.

Дайте ребенку понять, что правило «уберись, когда закончил» относится и ко взрослым и к детям. Дайте ребенку помочь вам.

8. Пожинайте плоды своих трудов.

Если вы не будете есть, что вы сделали, ребенок точно не будет. Пока вы едите, обсудите, что вы сделали.

Лук хорошо подрумянится, если при жарке в масло добавить немного сахарного песка.

Родная усадьба

НОВОГОДНИЕ УКРАШЕНИЯ СВОИМИ РУКАМИ

«Игрушки в инее»: еловые веточки, шишки, веточки рябины опускаем в горячий насыщенный раствор соли на 5-6 часов, а затем осторожно вынимаем и просушиваем.

«Снежные игрушки»: натираем на терке пенопласт и посыпаем им смазанные клеем еловые ветки, шишки или самодельные игрушки (например, картонная избушка или елочка).

Бумажные снежинки: складываем квадратный лист бумаги вчетверо, затем делим получившийся прямой угол на 3 примерно равные части и складываем еще два раза. В результате получается 12 слоев бумаги; после вырезания узоров - снежинка с 6 лучами. Бумага не должна быть слишком толстой.

Если снежинки вырезались не из белой, а из разноцветной бумаги, цветными обрезками можно наполнить прозрачные целлофановые пакетики (например, из-под компакт-дисков) и заклеить скотчем. Получившиеся цветные подушечки можно повесить на елку или украсить ими комнату.

Гирлянды снежинок: вырезаем небольшие снежинки (см. выше), затем приклеиваем на ленту или нанизываем на нитку, закрепляя узелками.

Гирлянда «Падающий снег»: к длинной тонкой нитке привязываем через равные интервалы такие же тонкие ниточки, но покороче. На второй конец каждой короткой нитки прикрепляем ватный шарик.

Бумажные гирлянды: человечки, или зверюшки, держащиеся за руки. Складываем гармошкой длинную полосу бумаги (желательно цветной), затем вырезаем половину фигурки. Если бумага тонкая, получившуюся цепочку фигурок можно подвесить, как гирлянду; если цепочка изготовлена из плотной бумаги, ставим ее под елку.

Ажурная гирлянда: полосу бумаги складываем вдоль длинной стороны и надрезаем с обеих сторон через равные промежутки, в шахматном порядке (например, со стороны сгиба надрезы находятся на отметках 0,5 см; 1,5 см; 2,5 см... с противоположной стороны - на отметках 1 см, 2 см, 3 см...). Можно складывать лист не пополам, а вчетверо (линии сгиба параллельны друг другу).

Гирлянды-цепочки: клеятся из бумажных колечек, для которых нужно нарезать полосками равной длины цветную бумагу или серпантин.

Снежинки из сахарной массы: в сухую кастрюлю помещаем яичный белок. Помешивая ложкой, понемногу добавляем полстакана сахарной пудры (взбивать не нужно!), затем добавляем несколько кристаллов лимонной кислоты и мешаем еще 2-3 минуты. Получившуюся массу помещаем в кондитерский мешочек, шприц или воронку из плотной бумаги с отрезанным кончиком, а затем медленно выдавливаем ее, рисуя снежинки на противне или деревянной доске, смазанной растительным маслом. Чем толще линии и больше число пересечений, тем прочнее будет конструкция. Затем делаем петельки из ниток и ставим получившиеся снежинки сушиться в теплое место. Петельки можно прикрепить и к высохшим снежинкам.

Конфетные украшения: покупаем множество конфет в ярких фантиках, затем либо к каждой конфете прикрепляем петельку (вешается на елку вместо шарика), либо привязываем конфеты за один кончик фантика к длинной прочной нитке (получается конфетная гирлянда).

Игрушки из яичной скорлупы: в скорлупе сырого яйца толстой иглой проделываются отверстия с двух сторон. Содержимое яйца выливается в миску (дальше можно белок и желток использовать по назначению, а скорлупу нужно промыть. Теперь из нее можно сделать голову Деда Мороза, клоуна, или зайчика, а можно - целого поросенка, цыпленка или рыбку (приклеив к скорлупе бумажные ножки-ушки-хвостики и раскрасив скорлупу в нужный цвет).

Мелко нарезанный лук перед пассировкой лучше обвалять в муке, тогда он не будет пригорать и приобретет красноватый оттенок.

Кулинарный гороскоп

Сладкого вы, скорее всего, или не дождетесь, или не заметите. И хорошо бы съесть на Новый год чего-нибудь поострее. Если в среду вас что-нибудь насторожит во взаимоотношениях с коллегами по работе, стоит корректно, но твердо прояснить ситуацию. В субботу стоит соблюдать крайнюю осторожность, чтобы не попасть в какую-нибудь передрягу.

Вас на Новый год нужно кормить сытно и неторопливо - с чувством, толком, расстановкой. Сложные блюда не для вас. Ешьте шоколад, мягкие фрукты и романтические черты проснутся и засияют! Звезды говорят, что вы можете увидеть мир по-новому. Только доверившись интуиции, вы сможете в четверг разобраться с запутанными ситуациями и принять единственно верное решение. В воскресенье надо быть повнимательнее: велик риск стать жертвой махинации.

Главное внимание на встрече Нового года уделите салатам, фруктам. Попутно включите радио или телевизор, трапезу завершите крепким ароматным кофе со сливками. Не откладывайте в долгий ящик решение проблем, действуйте здесь и сейчас. Четверг может внести неразбериху в семейные планы. Подождите, пока буря уляжется, и выскажите свое мнение. Как ни странно, оно устроит всех.

Раки предпочитают хороший стол, они не из тех, кто любит перекусить на ходу. Отдайте предпочтение всему свежевыпеченному и ароматно пахнущему. Напитки выбирайте старинные национальные. В четверг не торопитесь брать на себя руководство или занимать лидирующую позицию. В воскресенье все, что вы планируете, будет исполняться... с точностью до наоборот.

Главное, чтоб всего было много! Выберите аппетитные мясные блюда, изысканные напитки и тортик на закуску. Выбрав правильную стратегию и приложив усилия, вы доберетесь-таки до лаврового венка. Во вторник нужная информация, словно золотая рыбка, сама приплывет вам в руки. В середине недели не обращайте внимания на шепот за спиной и завистливые вздохи.

Выбирайте наиболее полезные и здоровые кушанья на Новый год. Ради достижения цели на этой неделе вам придется пожертвовать свободным временем и своими планами. В среду стоит взять на себя роль ответственного координатора . В пятницу лучше вести дела честно и открыто. В воскресенье, если близкие люди будут ссориться, сохраняйте нейтралитет.

Приготовьте воздушную выпечку, сладости, газированные напитки на Новый год. Наступило подходящее время для приобретения знаний, причем в любой области . Препирательства с бюрократами и бумажная волокита во вторник могут затянуться. Помощь друзей в четверг будет весьма своевременна. В пятницу бытовая техника может преподнести не очень приятные сюрпризы. В воскресенье помните, что приключения бывают опасными.

Выбирайте острые, возбуждающие блюда и напитки, перемежая закуски сочным непережаренным мясом. Пришло время пересмотреть жизненные цели. Во вторник новые предложения будут звучать весьма заманчиво, но они не принесут ни выгоды, ни удовольствия - сплошная волокита и потерянное время. В выходные дни старайтесь быть снисходительнее к настроению близких людей.

Скромный праздничный стол - это не для вас. Приготовьте что-нибудь жареное. В жизни есть много мелких радостей, которыми просто грех не поделиться. В среду Стрельцы, скорее всего, почувствуют прилив энергии и должны правильно им распорядиться: потратить всю ее без остатка на достижение Главной Цели. Мир и гармония в семье - это ваша заслуга, но не надо напоминать об этом ежесекундно.

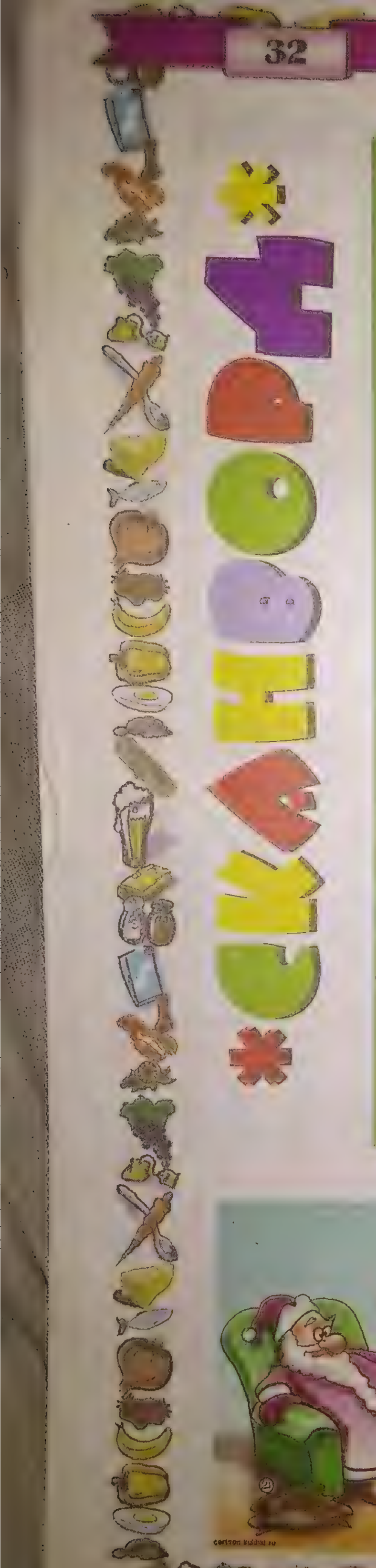
Приготовьте побольше мясных блюд на Новый год, сдабривая их острень-ким и солененьким. Из напитков подойдет пиво, но непременно лучших сортов! Если вы случайно узнаете какую-то тайну, постарайтесь никому об этом не рассказывать. В воскресенье близкие могут обидеться на вашу невнимательность. Но вы будете так заняты, что ни минуты не останется, чтобы убедить их, что вы их цените.

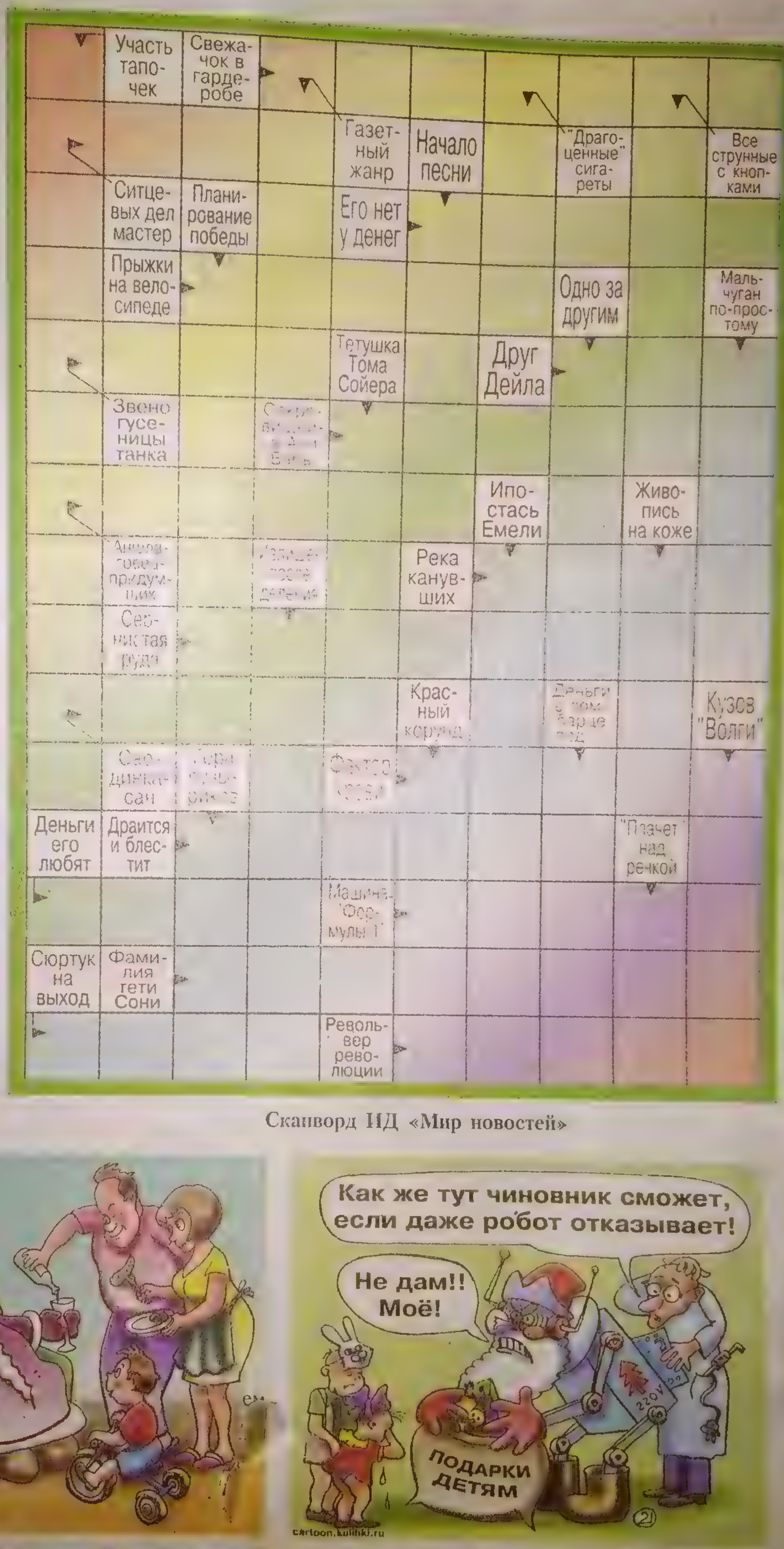
Попробуйте приготовить необычные блюда. Неделя насыщена общением с друзьями, короткими удачными поездками. Если во вторник вы решите, что отражение в зеркале портит вам настроение, значит, пришла пора заняться собой. В середине недели прибавится бумажной работы. В пятницу остроумие поможет вам найти выход из трудной ситуации.

Выбирайте на Новый год горячие блюда с разнообразным гарниром. Из фруктов - диковинные, ранее никогда не пробованные. На этой неделе не пытайтесь бороться с обстоятельствами. В четверг не планируйте долгосрочных дел, связанных с недвижимостью. Разговаривая с коллегами по работе в пятницу, убедитесь, что вас правильно понимают. В воскресенье не стоит упираться и отстаивать свои заблуждения.

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430001, г. Саранск, ул. Пролетарская, 132, ком.6
Почтовый адрес: 430001, г. Саранск, ул. Пролетарская, 132 ком.6
Подписной индекс: 15955
Тел.: (8342) 47-10 13
E-mail: media-press@inbox.ru.
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ГУП ИПК «Ульяновский дом печати», г.Ульяновск, ул.Гончарова, 12.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Заказ 3516 **Тираж** 21850
Дата выпуска номера 27.12.2004 г. *Цена свободная*
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77 15859
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа пресс". Тел.: (8-834) 24-45-46.

В газете использованы материалы поисковых систем Интернета.





Сканворд ИД «Мир новостей»

БАНАНОВЫЕ СОСУЛЬКИ С.9

Моя кухня

№2(145)

Вкусные капустные рулетики
с. 4

Простой гарнир «Золотой»
с. 7

Оригинальная закуска в тесте
с. 13

Гороскоп, сканворд, анекдоты
с. 20

Глюкоза: «Быстрый рулет»

Читайте в номере:

ЗАКУСКИ (КОНСЕРВИРОВАНИЕ)

Яичница любительская с.11
Торт закусочный с.11
Яйца на хлебе с ветчиной с.12
Торт закусочный с рыбой с.14

НА ПЕРВОЕ

Шпундра с.15

НА ВТОРОЕ

Печенка телячья с луком с.10
Сосиски в соусе с.10
Тефтели в соусе с.10
Котлеты овощные с.12
Шницель из капусты с.14
Тыква жареная с.15
Картофель в кляре с.18
Блюдо из филе рыбы с.18

НА СЛАДКОЕ (ВЫПЕЧКА)

Шоколадное печенье с.12
Торт "Шутка" с.14
Блины- «скородумки».....с.18
Овсяные блины с.19
Сдобные гречневые блины с.19
Воздушное ванильное печенье с.21
Блинчики с грибами с.21
Банановое пури с.21
Бисквитный торт с.22
Быстрые коржики с.22

НАПИТКИ

Кофе "Мокко" по-турецки с.12
Кофе "Мокко" по-арабски с.12
Чай с соком из черной смородины ..с.14
Крюшон из чая с.15
Кофе "Африка" с.15

Жерар Депардье открыл второй ресторан

Заведение под названием «Экай де ла Фонтэн», как явствует из его названия («экай» в переводе означает «панцирь», «створки»), будет специализироваться на устрицах и блюдах из рыбы и морепродуктов.

Посетителям предложат также богатый выбор вин, многие из которых производятся на виноградниках самого Депардье и его спутницы жизни - известной актрисы Кароль Буке.

Новое заведение появилось по соседству с другим рестораном - «Фонтэн Гайон», который те же Депардье и Буке на паях открыли в сентябре прошлого года.

Оба заведения находятся в центре французской столицы, примерно на полпути между зданиями Гранд-Опера и Парижской биржи. Они расположены на небольшой площади и названы по имени находящегося там фонтана, сооруженного в начале 19 века.

Основу меню в обоих ресторанах составляют блюда традиционной французской кухни, но, в отличие от «младшего брата», «Фонтэн Гайон» специализируется, главным образом, на мясе и дичи, предлагая посетителям седло барашка с белыми грибами либо жареную утку со свежими фигами.

Деловые интересы Депардье, считающегося одним из самых высокооплачиваемых актеров Франции, весьма широки и разнообразны и простираются от виноградарства до торговли нефтью. Сам актер говорит, что ресторанное дело является «логическим продолжением» его занятий виноделием.

Что касается Буке, то она владеет не только виноградниками, но и плантацией олив на Сицилии, а «на досуге» еще и увлекается дизайном: именно она создала интерьеры обоих ресторанов.

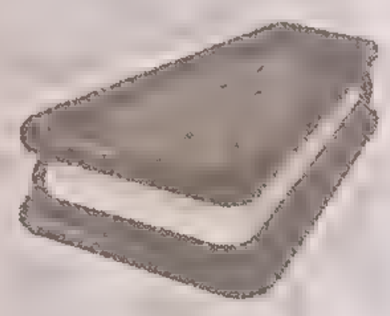
Примечательно, что открытие «Экай де ла Фонтэн» совпало с появлением газетных публикаций о том, что Депардье в одном из спектаклей на парижской сцене постоянно пользуется подсказками «электронного суфлера». Сам актер говорит, что лишь стремится применять достижения современной техники, однако злоязычные критики утверждают, что у Депардье, поглощенного бизнесом, просто нет времени, чтобы как следует выучить текст роли.

Сало в шоколаде делают и в Гомеле

Шоколадные батончики с салом лежали на прилавке одной из продовольственных выставок рядом с колбасами, рулетами и всякой мясной всячиной. Новую продукцию - "украинский сникерс" (сало в шоколаде) представил ОАО "Гомельский мясокомбинат" в Минске.

Пока изготовлена экспериментальная партия сала в черном шоколаде - в виде брусков и в виде домтиков, сообщили присутствующие на выставке специалисты предприятия.

Вкус необычный, но, кажется, легко повторимый, если вы у себя дома на плитку шоколада положите сало. Можно съесть один кусочек, можно два... Но потом вы все-таки задумаетесь над словами противников о том, что эти два продукта не совместимы.



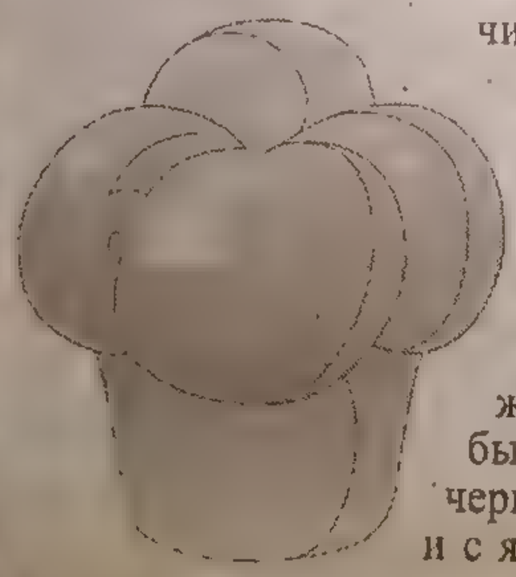
Экспериментальная продукция привлекает внимание многочисленных посетителей выставки неожиданным сочетанием продуктов и неординарными вкусовыми качествами.

В Нижнем испекли семиэтажную кулебяку

Исполнилось 250 лет со дня рождения основателя первого нижегородского театра Николая Григорьевича Шаховского. По этому поводу в ресторане его имени отмечали шумные именины.

Кульминацией праздника стал настоящий "Кулинарный театр", устроенный шеф-поваром "У Шаховского" Александром Щукиным, ведь князь в свое время считался большим гурманом. Несколько официантов вынесли 46-килограммовую семиэтажную кулебяку с 18-ю начинками!

- Традиционную русскую кулебяку готовят из дрожжевого теста, воздушного и легкого, - говорит повар. - А начинка в кулебяке раньше была все чаще из рисовой каши и ливера.



Семиэтажную кулебяку начинили тоже ливером, а также свининой, индюшатиной, капустой, зеленым луком, картошечкой, яйцом, соленым огурчиком... А вот среди именных пирогов от шести нижегородских театров были также сладкие - с черносливом и ананасами и с яблоками и бананами.

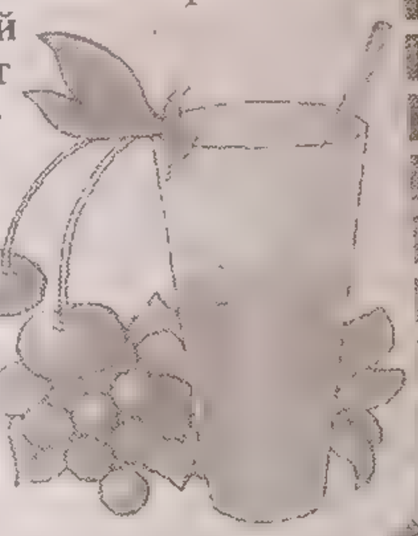
Коктейль за миллион долларов!

Самый дорогой коктейль в мире можно попробовать в США. Его подают в фешенебельной гостинице Нью-Йорка по цене от 10 тысяч до миллиона долларов за порцию. Отель, который в 20-е годы был излюбленным пристанищем литературного бомонда, вновь пытается снискать себе славу.

Рецепт почти как от Джеймса Бонда. На первый взгляд, это обычный мартини. По крайней мере, водка, вермут и оливки - те же самые. Изюминка коктейля кроется на дне бокала - это бриллиант, изготовленный в собственной ювелирной мастерской отеля.

Пока ни один из гостей не отважился заказать "Мартини в бриллиантах" - то ли желудок не позволяет, то ли кошелек. Но главный менеджер Энтони Мелчиорри уверен, что в скором времени найдутся желающие заказать коктейль, так как это - "прекрасный способ выразить свою любовь и сделать подарок".

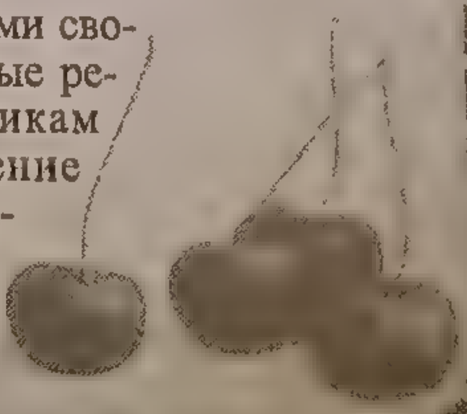
Коктейль с притаившимся на дне бокала бриллиантом нужно заказывать заблаговременно - за три дня до необходимой даты. Конечная цена может варьироваться в зависимости от размера и чистоты бриллианта. Клиенту предстоит лично выбрать драгоценный камень и показать официанту нужный столик. Ошибка персонала может обойтись слишком дорого.



Вишня против диабета

Американские химики обнаружили в плодах вишни природные вещества, помогающие поддерживать низкий уровень глюкозы в крови - что очень важно для больных сахарным диабетом. В опытах на животных установлено, что эти вещества - антоцианины - повышают активность клеток поджелудочной железы (и, следовательно, выработку инсулина) на 50%. Содержание антоцианинов в вишне достаточно высоко, ведь именно от этих веществ зависит цвет ее кожицы и мякоти.

В связи в результатами своих исследований ученые рекомендуют диабетикам увеличить потребление фруктов и ягод, богатых антоционинами - ведь эти вещества содержатся не только в вишнях.



Свекла по-французски

Большинство гурманов знают, что с вином готовят мясо, дичь или рыбу. Это рецепт для сильных духом людей, которым будет не жалко потратить вино на овощное блюдо.

Сергей Винопьянов, г. Кострома

Нарежьте свеклу кружочками и потушите в смеси растительного масла и вина. Для улучшения вкуса приготовляемого блюда рекомендуем не вливать сразу все вино, а оставить примерно 1/3 порции вина и добавить ее, когда свекла будет практически готова. Посыпать все перцем и тушить еще несколько минут. Готовую свеклу, уже уложенную на блюде, посыпать перетертым с солью чесноком (кстати, полезно от гриппа!).

Свекла 400 г, растительное масло 1-2 ст. л., красное вино 1/2 стакана, чеснок 3-4 зубчика, соль по вкусу, черный молотый перец по вкусу.

Свинина с яблоком

Вкусное, изысканное и праздничное блюдо.

Людмила Бегешева, г. Сызрань

В кастрюле с толстыми стенками разогреть сливочное масло, положить мясо, обжарить его со всех сторон до золотистого оттенка, посолить, поперчить, добавить веточку розмарина, сбрызнуть вином, когда оно почти полностью испарится, залить теплым молоком. На очень маленьком огне тушить около часа. Вынуть из кострюли мясо и розмарин. Мясо нарезать ломтиками и разложить на блюде. Увеличить огонь, дать образовавшемуся соусу загустеть, полить им мясо.

Свиная спинка 1 кг, сливочное масло 100 г, розмарин 1 веточка, молоко 1 литр, красное сухое вино 1/2 стакана, соль, черный молотый перец.

Рецепты читателей

Капустные рулетики

Это вкусное и недорогое блюдо. Стоит немного повозиться...

Жирякова Люба, г. Москва

Взять кочан (лучше использовать молодую, мягонькую зелененькую капустку) в руки и ободрать его аккуратно. Затем капустные листы залить кипятком, дать постоять, чтобы размякли немного. В это время можно взбить миксером или венчиком яйца вместе с белками и желтками до густой однородной массы, посолить по вкусу, всыпать во взбитые яйца мелко порезанную свежую зелень (здесь уж кто какую любит). Количество зелени не ограничивается. Когда месиво готово, достаем капустные листочки, слегка обтираем их сухой салфеткой, щедро мажем их яичной смесью и аккуратно, чтобы ничего не разлилось, заворачиваем (дизайн заворачивания любой). К этому времени на плите должна стоять сковородка с кипящим растительным маслом. В кипящее масло опускаем наши рулетики (масла должно быть столько, чтобы рулетики наполовину в нем утопали) и обжариваем их до появления золотистой корочки.

Капуста белокочанная 1 кочан (маленький), яйца 4-5 шт., зелени много и разной, масло растительное, соль.

Горячий томатный коктейль

В качестве аперитива к вашему обеду хорошо подойдет следующий неслабый напиток. Если кто решится его попробовать - не сообщайте о результатах.

Николай Мальцев, г. Пенза

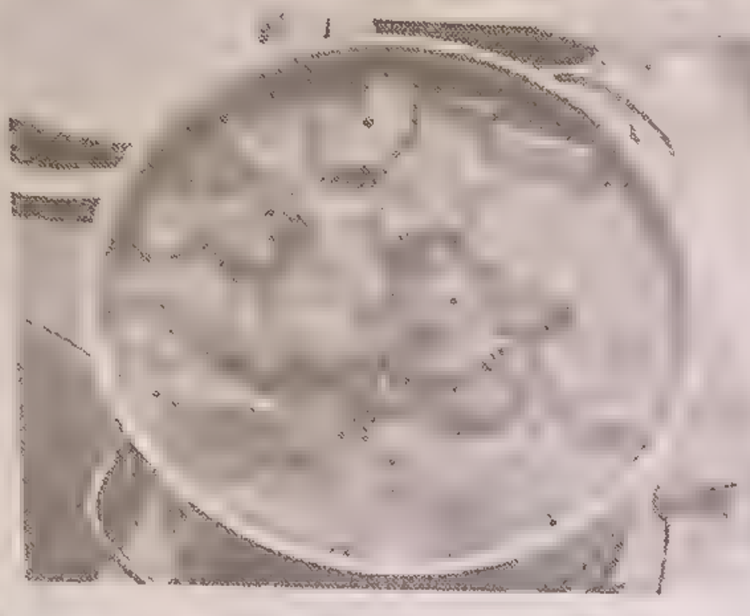
Томатный сок смешать с тертым хреном, лимонным соком, добавить щепотку красного перца. На медленном огне довести смесь до кипения, но не кипятить. Аккуратно влить водку. При желании коктейль подавать, положив сверху сметану.

Томатный сок 1/2 стакана, лимонный сок 2 ч. л., хрен 2 ч. л., красный перец 1/4 ч. л., водка 1/4 стакана, сметана, по желанию.

Свое мнение о газете вы можете высказать в любое удобное для вас время по речевому почтовому ящику, номер которого 38-72-31 (для иногородних - код г. Саранска 834-2).

На первое

ОСТАТКИ – СЛАДКИ!



Если это «черный», то ничего не приходит в голову, кроме, как гренки. Готовые можно натереть чесночком и в суппюре (приготовленный, кстати, из остатков картошки). Можно добавить и в эти супы.

Если остался подсохший хлеб

Если осталась кукуруза

Куриный суп с кукурузой

На 4 порции: 1 пучок зеленого лука, нарезанный, 15 г сливочного масла, 400 г консервированной кукурузы, 100 г замороженной кукурузы, 175 г готового куриного мяса, нашинкованного, 750 г куриного бульона, 1 яйцо, взбить.

1. Обжарить зеленый лук в масле в течение 30 сек. Добавить кукурузу консервированную и замороженную, курицу и бульон. Довести до кипения, накрыть и варить 5 мин.

2. Довести почти до кипения, медленно добавить взбитое яйцо, медленно помешивая суп, чтобы получились тонкие полоски. Готовить, пока яйцо не сготовится, не доводя до кипения. Подавать сразу же с креветочными крекерами.

Этот суп можно приготовить и в микроволновой печи. В течение 1 мин. готовить лук в масле. Добавить кукурузу, курицу и кипящий бульон. Накрыть и готовить в течение 10 мин., помешав 1 раз. Довести до кипения, затем добавить яйцо тонкой струйкой, помешивая. Дать постоять 1-2 мин. и подавать.

Если остался бульон

Ризотто с курицей

Довести до кипения 1 л куриного бульона, оставить на маленьком огне. В большой кастрюле с толстым дном обжарить 1 мелко нарезанную луковицу, добавить немного тимьяна и 1 лавровый лист. Добавить 350 г риса, слегка его обжарить. Добавить небольшую порцию горячего бульона и готовить около 20 мин., пока бульон не выпарится. Влить еще порцию бульона. Добавить 225 г готового куриного мяса и 100 мл белого вина. Добавить оставшийся бульон маленькими порциями. Через 15 мин. рис будет готов, снять с огня и посыпать тертым пармезаном.

Гречневый суп

Гречневая крупа - 1/2 стакана, картофель - 4 шт., морковь - 1 шт., 1 луковица, соевый соус «Классический Укроп» - 10 ст.л., зелень укропа - 1 пучок, лавровый лист - 1 шт., 2 л бульона, 1 ложка растительного масла - для пассеровки.

В кастрюлю с водой положить гречку и варить около 10 минут. Затем ввести картофель, порезанный кубиками. Пассеровать тертую на крупной терке или порезанную кубиками морковь и мелко порезанный лук. Добавить в суп. Положить лавровый лист, приправить соевым соусом «Классический укроп». Варить пять минут. Готовый суп посыпать рубленым укропом.

Если остались сосиски

Немецкий колбасный суп

Время приготовления: 45 мин.

На 4-6 порций: 1 нарезанный кубиками крупный клубень картофеля, 1 крупная нарезанная луковица, 3 мелко нарезанных стебля сельдерея, 440 г нарезанных консервированных помидоров, 4 стакана бульона из говядины или свинины, 0,5 чайной ложки тмина, 250 г консервированной красной фасоли (без жидкости), 130 г нашинкованной капусты, 130 г крупно нарезанных сосисок, 130 г нарезанной кубиками ветчинной колбасы, соль, перец.

Положите картофель, лук, сельдерей, помидоры и тмин в большую кастрюлю с бульоном. Доведите до кипения, закройте крышкой и варите около 20 минут. Добавьте фасоль и капусту и продолжайте варить еще 20 минут, пока овощи не станут мягкими. Добавьте сосиски, колбасу, соль и перец, перемешайте и варите еще несколько минут.

Если остался бекон

Горячий зимний суп

На 8 порций: 2 луковицы, мелко порезанные, 2 зубчика чеснока, мелко порезанных, 200 г кусочков бекона с салом, оливковое масло, 4 пастернака, мелко порезанные, 2 веточки тимьяна, 2 красных перца чили, мелко порезанных, 2 л овощного бульона, 500 г брюссельской капусты, тонко нашинкованной.

Брюссельскую капусту можно заменить на белокочанную.

Положить в кастрюлю лук, чеснок и бекон, побрызгать маслом и обжаривать 6 минут. Добавить пастернак, тимьян, чили и бульон, довести до кипения и варить 15 минут. Перед тем, как подавать, добавить капусту, приправить солью и перцем и варить 5 минут.

Не давайте сильно кипеть жидкости, в которой варится рыба.

На выходные

ХОЛОДНО о ХОЛОДЕ

Курицей за праздничным столом гостей удивить трудно, но можно. Да еще как! При виде этого творения народ дружно встает, и при этом у всех от удивления открываются рты. Что это? А это вообще есть можно? Потом раздается возглас - «Даже трогать жалко». Трогайте на здоровье, мы еще сделаем, тем более это совсем не трудно.

Купите не очень крупные куриные окорочка. Только выбирайте проверенные вами же ножки, чтобы они были нежные и быстро готовились. Ведь на разных птицефабриках цыплята бывают разные - одни готовятся 20 минут, а другие не разгрызешь и после часовой обработки. А еще для такого блюда вам понадобится рулончик замороженного слоеного теста, самого обычного магазинного.

Куриные ножки лучше вначале замариновать, так они станут еще вкуснее и еще мягче. Для маринада подойдут любые специи, соль, чеснок, зелень, лимонный сок или уксус, и растительное масло. Замесите это все в любой пропорции. Натрите этим составом ножки и оставьте в холодильнике на 6-24 часа. Если не хочется возиться с маринадом, то натрите ножки или майонезом, или горчицей, или аджикой, вкусно будет и так и эдак.

Единственным неудобством этого рецепта для хозяйки, поджидающей гостей, является то, что разогревать готовые ножки уже нельзя. Их надо подавать к столу прямо из духовки, иначе пропадает весь эффект. Поэтому надо точно высчитать время, как и когда что сделать.

До прихода гостей остался час. Приступаем.

Тесто надо заранее разморозить, затем развернуть его на столе и нарезать длинными ленточками по 2-2,5 сантиметра шириной. Достаньте ножки из маринада. Если вы любите чеснок, то под кожу каждой ножки всуньте небольшие его кусочки, а если нет, то попробуйте заложить туда тоненькие пластинки сыра. Получается очень необычно. Теперь возьмите куриную ножку в левую руку, а правой возьмите ленточку теста и обмотайте им ножку, будто перевязку курице делаете. Витки теста нужно накладывать не туго, оставляя между бинтами небольшое пространство. Выложите все ножки на противень так, чтобы между ними было свободное место, смажьте тесто взбитым яйцом и поставьте в хорошо прогретую до 200 градусов духовку. Если вы боитесь, что курица может пригореть, то уложите ножки на капустные листы, а потом вы их уберете. Хотя это излишне, в исправной духовке этого не происходит.

Запекаются ножки минут 40, при этом поливать растопленным жирком их не надо. Не бойтесь, если духовка работает у вас нормально, и температура не очень высока, то и ноги прожарятся вовремя, и тесто не подгорит, а только подойдет, и просто пропечется и пропитается куриным ароматом. Выкладывать такое чудо лучше на широкое блюдо. Как оно выглядит? Потрясающе! Как пошутил один наш знакомый - «Не мышонок, не лягушка, а неведомая, зажаренная и вкусная зверушка».

Елена ВИНОГРАДОВА

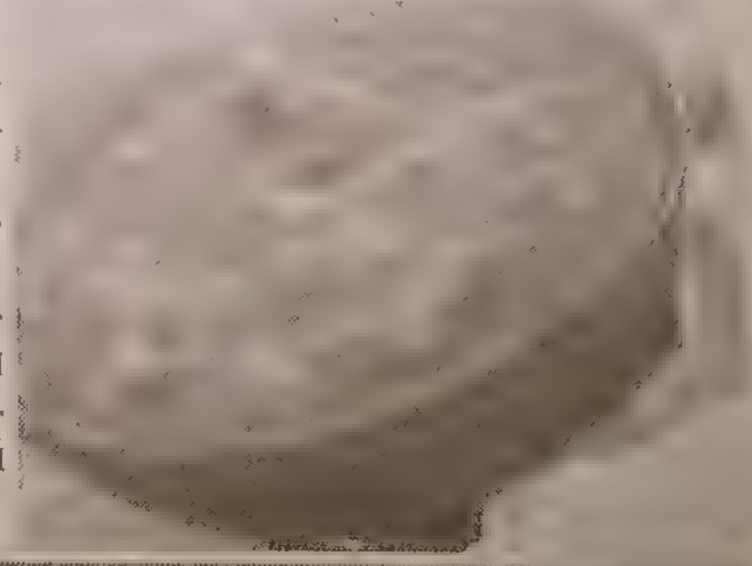
АЗУ в микроволновке

На 2 порции: говядина 300 г, картофель 300 г, лук 100 г, огурцы 70 г, мука 10 г, томат-пюре 30 г, жир 30 г, чеснок 1 зубчик, перец, соль по вкусу, зелень.

Подготовленную мякоть говядины промываем, нарезаем небольшими кусочками в виде брусочков. Картофель очищаем, промываем и нарезаем в виде кубиков.

Лук очищаем, промываем, мелко нарезаем. Огурцы соленые очищаем от кожи и зерен, нарезаем соломкой. В посуду помещаем подготовленный картофель, измельченный лук, добавляем 50-60 мл воды и тушим 5-6 минут при полной мощности. Затем в посуду кладем кусочки мяса, нарезанные огурцы и тушим 5-6 минут при полной мощности.

В отдельной чашке смешиваем муку, томатную пасту, толченый чеснок, жир, соль, перец. Добавляем сок, выделившийся при тушении мяса, и соус, тщательно перемешиваем. Этой смесью заливаем мясо с огурцами и тушим 3-4 минуты при полной мощности.



Раки, крабы, креветки и мидии варятся только в сильно кипящей подсоленной воде.

"Горячие" овощи

Рис в горшочке

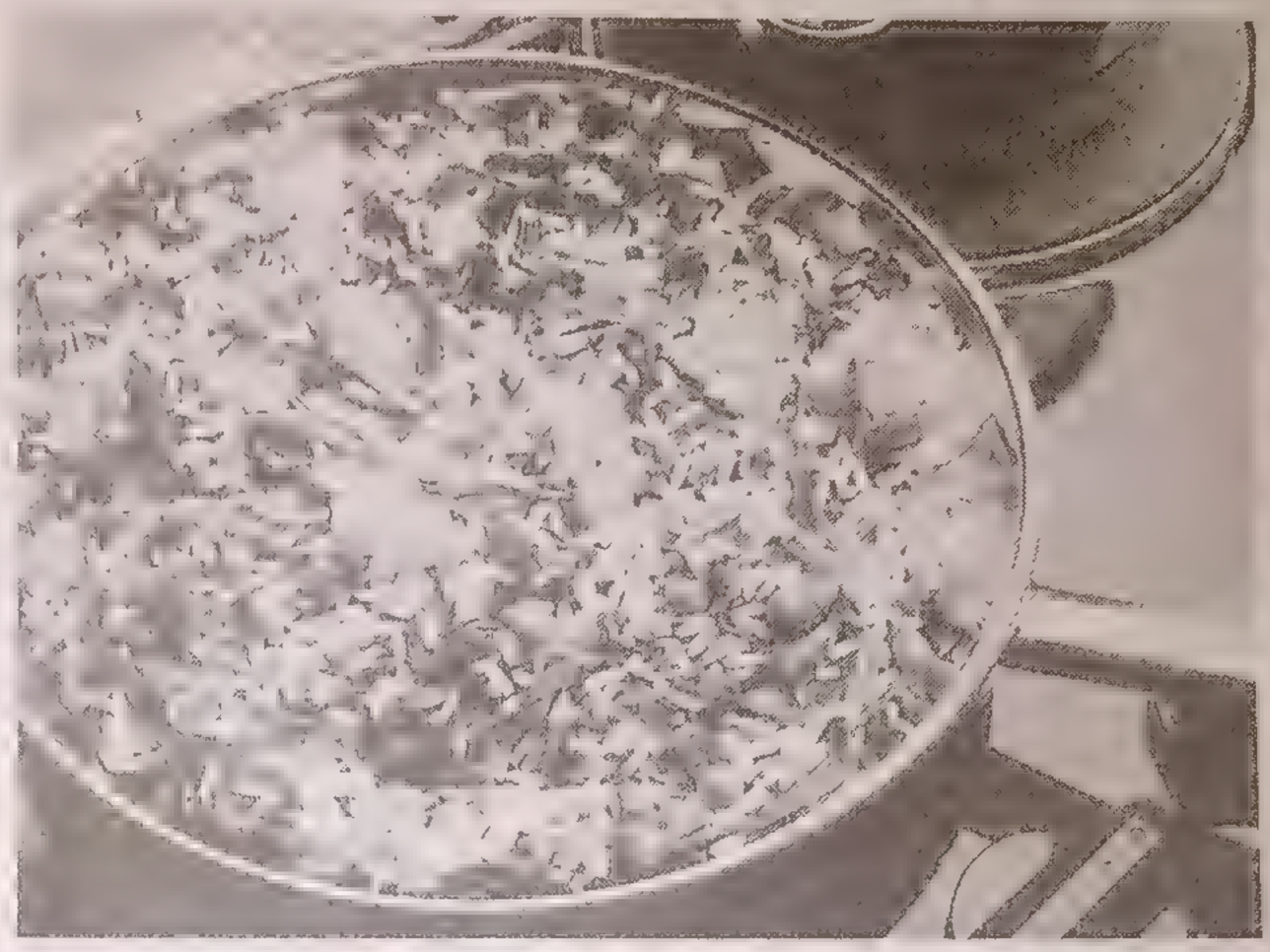
Рис, приправа различная по вкусу (Вегетта), растительное масло.

В горшочек для каши наливаем половину стакана растительного масла, когда масло нагревается, засыпаем промытый рис 1 стакан, и 1,5 стакана воды, засыпаем приправы (1 столовую ложку), ждем пока закипит и накрываем крышкой, и ставим на меленный огонь 10-14 минут.

Рис с помидорами

Отварной рис - 200 г, 1 свежий помидор, зелень, соль, перец, лимонный сок - по вкусу.

Быстрый и очень здоровый вариант легкого и вкусного завтрака или ужина. Отварить рассыпчатый рис. Выложить на тарелку. Нарезать помидор тонкими ломтиками и уложить поверх холодного или горячего риса. Посыпать солью и перцем. Украсить зеленью. Сбрызнуть лимонным соком. Приятного аппетита!



Гороховое пюре

На 4 порции: отварить 450 г свежего или замороженного горошка до мягкости. Положить в кухонный комбайн, добавить 150 г сметаны и сделать пюре. Вернуть в кастрюлю, хорошо приправить и подогреть. Посыпать свежим укропом или петрушкой и подавать.

На заметку: на гарнир можно сделать и пюре из сладкого картофеля, репки, моркови, сельдерея или пастернака, или перемешать одно из них с половиной картофеля. Вместо сметаны можно использовать сливки, а вместо перца - мускатный орех.

Жареный картофель с расплавленным сыром

Время приготовления: 10 мин. На 4 порции: 4 крупных картофелины, порезанные кубиками, 2 ст. л. оливкового масла, 200 г сыра, например, моццареллы или таледжио, горсть петрушки или щепотка сушеной петрушки.

Хрустящая картошка, нежная внутри, с текущим жидким сыром и зеленой петрушкой.

1. Отварить картофель до полуготовности в течение 3 мин., слить. Нагреть масло в сковороде, добавить картофель и обжаривать на большом огне, пока он не начнет шипеть. Снизить огонь, накрыть крышкой и готовить 6 мин., потряхивая кастрюлю время от времени.

2. Покрошить сыр в сковороду, снять с огня и поставить сковороду под гриль на минуту, чтобы сыр расплавился. Посыпать петрушкой.

Гарнир «Золотой»

Время приготовления: 10 мин. 1 банка кукурузы, 150-200 г кедровых орехов.

1. Орешки поджарить на сковороде или в духовке.

2. Смешать с кукурузой (жидкость предварительно слить).

Рыба, сваренная на сильном огне, становится жесткой, а бульон мутным.

Диета

Семидневное меню

Такую диету чешского диетолога Д. Хорвата нетрудно соблюдать на протяжении длительного времени. Лишние килограммы веса «уходят» постепенно, благодаря чему достигается более стойкий результат.

Первый день

1-й завтрак: одно яйцо всмятку, чай или черный кофе с ксилитом, один сухарь.

2-й завтрак: 100 г яблок.

Обед: 130 г постной вареной говядины, 100 г вареного картофеля с солью (без жира), 200 г салата из сырых овощей, черный кофе с ксилитом, минеральная вода.

Полдник: чай с ксилитом, 100 г фруктов.

Ужин: 80 г постной ветчины, одно яйцо, 100 г овощей, 10 г сливочного масла, сок.

Второй день

1-й завтрак: стакан чая с ксилитом, один сухарь.

2-й завтрак: 200 г морковного салата.

Обед: 50 г тушеной говядины, 150 г дыни, 100 г картофеля, минеральная вода.

Полдник: кофе с молоком (по 100 г) и ксилитом.

Ужин: 150 г запеченного рыбного филе, 150 г шпината, минеральная вода.

Третий день

1-й завтрак: 30 г ветчины, 20 сухарей, чай с ксилитом.

2-й завтрак: 150 г грейпфрута.

Обед: 150 г мяса с морковью и картофелем (200 г).

Полдник: стакан томатного сока.

Ужин: картофель с творогом (100 г картофеля и 50 г творога), минеральная вода.

Четвертый день

1-й завтрак: 50 г плавленого сыра, 30 г хлеба, стакан чая с ксилитом.

2-й завтрак: 150 г апельсина.

Обед: 150 г курицы, 100 г картофеля, 150 г огуречного салата.

Полдник: 150 г яблок.

Ужин: яичный омлет с ветчиной (2 яйца, 30 г ветчины), 150 г салата из помидоров, сок.

Пятый день

1-й завтрак: 100 г творога, 30 г хлеба, стакан чая с ксилитом.

2-й завтрак: 100 г ягод или фруктов.

Обед: 150 г отварного мяса, 100 г картофеля, стакан компота.

Полдник: стакан кефира.

Ужин: овощной салат, сок или минеральная вода.

Шестой день

1-й завтрак: арбуз или яблоки.

2-й завтрак: 200 г морковного салата.

Обед: 100 г телятины с соусом, 100 г картофеля, 50 г капустного салата.

Полдник: 50 г редьки.

Ужин: грибы (100 г) с яйцом, огуречный салат, минеральная вода.

Седьмой день

1-й завтрак: 50 г творога, 20 г сухарей, стакан чая с ксилитом.

2-й завтрак: стакан молока.

Обед: 150 г жареной свинины, 100 г картофеля, 100 г разных овощей.

Полдник: кофе с молоком (по 100 г того и другого), 200 г тушеной фасоли, минеральная вода.

Ужин: стакан кефира с печеньем.

ЖИДКАЯ ДИЕТА

В свое время эта двухнедельная диета произвела в Америке настоящую сенсацию. При жидкой диете потеря веса больше, чем при обычной диете той же калорийности, и составляет не менее 3 кг в неделю.

ВАШЕ МЕНЮ:

- овсяный отвар: 1/2 стак. овса или овсяных хлопьев прокипятить в 1 л воды, отвар процедить (1стак - 5 очков);
- овощной сок, смешанный в пропорции 1:1 с кипяченой водой (1 стак. -10 очков);
- фруктовый сок, на 1/3 разбавленный водой (1 стак. -20 очков);
- молоко - не более 2% жирности (1стак. -20 очков);
- кефир (1стак. -10 очков);
- некрепкий обезжиренный мясной бульон, процеженный и несоленый (1 стак. -20 очков);
- слабый компот без сахара (1 стак. -5 очков);
- овощной отвар без соли (1 стак. -5 очков).

Желательно ежедневно выпивать «весь список», но начинать день необходимо с овсяного отвара. А вот перед сном идеален кефир. Объем потребляемой жидкости не должен принимать 3 л. Очень важно правильно «выйти» из диеты. В первый день разрешается есть только отварные овощи в небольшом количестве. На второй день помимо отварных овощей позвольте себе 1 тарелку жидкой каши, 1 ломтик хлеба, а на ужин - сырую капусту и морковь. На третий можно питаться как обычно, единственные ограничения - ничего жирного, а хлеба - не более двух кусочков.

При обработке рыбы необходимо удалять остатки крови на внутренней части позвоночника.

Закуски

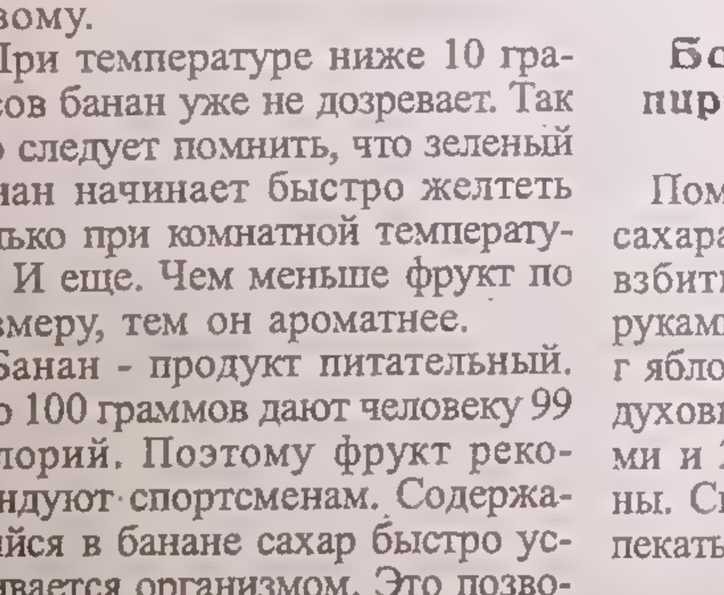
СЛАДКИЙ БАНАНОВЫЙ РАЙ

Бананы любимы всеми, они неизменно присутствуют в магазинах и полны витаминов и калия. Так что если не знаете, что бы приготовить на десерт, попробуйте один из этих доступных рецептов.

Банан - на самом деле гигантская трава. Она очень быстро растет, может достичь высоты четырехэтажного дома менее, чем за два года, - такова продолжительность жизни этого растения. Дав от ста до пятисот бананов, трава-деревце умирает. На его месте быстро появляются молодые побеги. Старый, отживший банановый ствол-стебель срезают, чтобы дать возможность развиваться новому.

При температуре ниже 10 градусов банан уже не дозревает. Так что следует помнить, что зеленый банан начинает быстро желтеть только при комнатной температуре. И еще. Чем меньше фрукт по размеру, тем он ароматнее.

Банан - продукт питательный. Его 100 граммов дают человеку 99 калорий. Поэтому фрукт рекомендуют спортсменам. Содержащийся в банане сахар быстро усваивается организмом. Это позволяет быстрее восстановить силы атлетам. В сушеном же виде бананы лучше употреблять в умеренных дозах: на сто граммов уже приходятся 285 калорий.



В мякоти плодов банана содержится много сахарозы, витаминов С, В1, В2, РР, Е, каротина, ферментов, микроэлементов (особенно калия); имеются органические кислоты (преобладает яблочная), клетчатка, эфирное масло, крахмал.

По мнению исследователей-банановедов, один фрукт покрывает ежедневную потребность человека в калии и магнии. Считается даже, что этого количества достаточно, чтобы избежать инфаркта. А вот с зелёными плодами банана специалисты советуют быть поосторожнее: плохо перевариваются.

Банново-яблочный пирог с крошками и с малиной

Поместить 170 г муки и 110 г сахара и 110 г масла в миску и взбить миксером или растереть руками. Очистить и порезать 560 г яблок и поместить в форму для духовки с 2 порезанными бананами и 200 г замороженной малины. Сверху выложить тесто и запекать 30-40 мин.

Банановые сосульки

Порезать 2 маленьких, слегка недозрелых банана пополам и надеть на деревянные палочки для шашлыков. Окунуть в растопленный шоколад, обвалять в обсыпке для торта и пристроить в морозилку на 1,5 часа.

Запеченные бананы

4 больших неочищенных банана разрезать вдоль пополам. Смазать смесью орехов и половинками кураги. Сбрызнуть медом и посыпать корицей. Завернуть в фольгу. Запекать 20 мин. при температуре 190С или 375 F/Gas Mark 5. Развернуть и подавать со сметаной.

Банановый кекс

Растереть 55 г масла и 140 г сахара. Постепенно вбить 2 яйца и добавить 225 гр просеянной муки, щепотку соли и 2 размятых вилкой банана. Взять высокую форму для кекса и запекать при температуре 190 С или 375 F/Gas Mark 5 в течение 25-30 мин. до золотистого цвета.

Быстрый банново-виноградный крем-брюле

Разделить 2 порезанных банана и 12 порезанных пополам виноградин между 4 формочками для духовки. Сверху разложить 250 г греческого йогурта (густой сметаны) и 425 г заварного крема. Посыпать толстым слоем сахара и поставить под гриль, пока сахар не расплавится. Остудить.

Пирожные с шоколадом и бананами

Взять небольшой прямоугольный лист готового слоеного теста. Намазать толстым слоем шоколадного масла, накрыть кусочками банана и посыпать сахаром. Запекать в горячей духовке до готовности теста 15-20 мин.

Банановый коктейль

В комбайн поместить 2 шарика мороженного, 2 банана, немного меда и 2 ст. л. йогурта. Залить ледяным молоком и взбивать до однородного состояния. Перелить в 4 стакана и добавить льда.

Отварной рис будет белым если в воду добавить немного уксуса.

В КОПИЛКУ
В КОПИЛКУ • В КОПИЛКУ • В КОПИЛКУ •

В копилку

Свинина жареная в сметанном соусе

150 г свинины, 80 г помидор свежих, 15 г сала свиного топленого, 75 г соуса сметанного с луком, перец, укроп.

Свинину нарезать по 6-8 кусочков на порцию, посыпать солью, перцем и жарить. На порционную сковороду положить свинину и полить сметанным соусом с луком. Сверху уложить по дольке жареных свежих помидоров. Довести блюдо на плите до кипения и посыпать мелко нарезанным укропом. Время приготовления 50 мин.

Яичница любительская

2 яйца, 25 г ветчины вареной, 20 г колбасы любительской, 20 г шампиньонов, 10 г сала свиного топленого, 30 г томатного соуса, перца, укропа.

Вареные ветчину и колбасу нарезать ломтиками, обжарить на порционной сковороде, добавить припущенные мелко нарезанные шампиньоны или белые грибы, хорошо прогреть, влить томатный соус, довести до кипения, выпустить 2 яйца, посолить, посыпать перцем, слегка поджарить на плите, затем довести до готовности в жарочном шкафу. При подаче желток посыпать укропом или зеленью петрушки.

Яйца в корзиночках с мозгами

4 корзиночки, 85 г мозгов, 6 г муки, 8 г маргарина животного, 20 г томатного соуса, 4 яйца, перца, зелени.

Вареные говяжьи мозги нарезать на 4 куска, посолить, посыпать перцем, запанировать в муке и обжарить на жире с обеих сторон. Подготовленные мозги положить в корзиночки, подлить томатный соус с вином, выпустить на них яйцо, посолить, посыпать, перцем и довести до готовности в жарочном шкафу. При подаче корзиночки с начинкой посыпать мелко нарезанной зеленью, положить на десертную тарелку, покрытую бумажной салфеткой.

Яичница с ветчиной и свежими помидорами

2 яйца, 45 г ветчины, 10 г сала свиного топленого, 10 г лука, 100 г помидоров, 5 г горчицы, укроп.

Ветчину нарезать на четыре кусочка, смазать горчицей и обжарить на порционной сковороде, добавить обжаренный отдельно репчатый лук. На каждый кусочек ветчины положить по дольке обжаренных свежих помидоров. Затем выпустить на сковороду 2 яйца, жарить 3-4 минуты и довести до готовности в жарочном шкафу. Посыпать укропом.

Торт закусочный

Для теста: мука пшеничная - 480 г, масло сливочное - 200 г, сметана 200 г, соль - 10 г.
Для начинки: масло сливочное - 300 г, ветчина - 150 г, горчица - 20 г, паштет (печеночный) - 400 г, сыр - 150 г, яйца - 4 шт., лук зеленый - 30 г, зелень петрушки - 30 г, огурцы свежие и соленые - 30 г, помидоры свежие - 30 г, колбаса (телячья) - 150 г, лук репчатый - 50 г, соль, перец.

Замесить тесто, разделить его на 5 частей, поставить на 20 минут на холод, раскатать и испечь в круглой посуде 5 одинаковых коржей. Приготовить начинки: 1) растереть 40 г сливочного масла до консистенции сметаны, добавить 20 г майонеза, рубленой зелени петрушки и 4 рубленых крутых яйца. Все хорошо размешать; 2) 150 г сыра натереть на терке, из них 100 г растереть с 50 г сливочного масла; 3) ветчину истолочь в ступке с жиром, 50 г сливочного масла и 1 ч. л. горчицы в однородную массу, добавить перец по вкусу, 20 г зелени петрушки и, если нужно, соль; 4) паштет или ливерную колбасу растереть со 100 г сливочного масла и натертой на терке головкой репчатого лука; 5) 50 г сливочного масла растереть с неполной чайной ложкой горчицы и 30 г рубленого зеленого лука. Один из коржей намазать этим маслом, на нем сплошным слоем разложить тонко нарезанную телячью колбасу, накрыть другим коржом, смазать его яичной массой и прикрыть следующим коржом, который смазать паштетом. Следующий корж, положенный на паштет, смазать ветчинной массой, накрыть пятым коржом; на него положить дощечку с небольшим грузом и поместить в холодильник на ночь. Перед подачей вынуть торт, покрыть сверху сыром, растертым с маслом. Бока торта смазать из кондитерского мешочка оставшимся паштетом, нанося снизу вверх вертикальные узорные полоски. Поверхность торта, покрытую растертым сыром, украсить из корнета небольшими узорными кружочками, оставляя просвет из сыра; по краю торта сделать украшение из паштета в виде венка. В этот венок воткнуть поочередно кружочки свежих огурцов и помидоров, очищенных от семян. В каждый кружочек на поверхность торта также воткнуть кружочки помидоров и огурцов. (Зимой торт можно украсить кружочками очищенных соленых огурцов и маслинами). Торт снова поставить на холод, хорошо остудить, после чего нарезать на порции. Для этого, отступая от края на 2-3 см, прорезать на кусочки шириной в 2 см. Середину порезать лучами от центра к краю полученного круга. К торту положить специальную лопаточку или красивый широкий нож.

В копилку

Яйца на хлебе с ветчиной

На 2 порции: 2 яйца, 25 г ветчины, 30 г хлеба ржаного, 15 г сала свиного топленого, укропа.

Ломтик ржаного хлеба обжарить на сковороде. Ломтик ветчины также обжарить. Приготовить из каждого яйца отдельно яичницу-глазунью. На подготовленный хлеб положить ветчину, на нее поместить яичницу-глазунью и посыпать мелко нарезанным укропом. Время приготовления 15 мин.

Яйца с ветчиной

На 2 порции: 2 яйца, 40 г ветчины, 25 г шампиньонов, 10 г сала свиного топленого, 40 г сметанного соуса, перца, зелени.

Ветчину и припущенные шампиньоны нарезать соломкой и обжарить на сковороде, добавить сметанный соус, размешать, проварить. Все это положить в кокотницу, туда же выпустить яйцо, посыпать солью и перцем и припустить в жарочном шкафу. Посыпать зеленью. Время приготовления 20 мин.

Сосиски, запеченные в слоеном тесте

120 г слоеного теста, 120 г сосисок, 3 яйца, зелень.

Ровные нетолстые сосиски обдать кипятком и нарезать кусочками длиной 9-10 см.

Яйца с куриной печенкой

На 2 порции: 2 яйца, 60 г печенки куриной, 10 г жира говяжьего «Экстра», 30 г соуса «Мадера», зелени.

Обработанную куриную печенку ошпарить, нарезать ломтиками, поджарить, добавить соус «Мадера», положить на припущенное в кокотнице яйцо и посыпать мелко нарезанной зеленью. Время приготовления 20 мин.

Шоколадное печенье

Проварить, помешивая на тихом огне 200 г сливочного масла, стакан сахара, 3 ст. ложки молока, 30 г какао до полного растворения сахарного песка и снять с огня. Отдельно растереть яйцо с 2-мя ложками сахара и мелко покрошить 300 г печенья. Всваренную смесь добавить растертое яйцо, немного ванилина, печенья и все хорошо перемешать. Готовую массу делить на 4 части. Каждая из них выкладывается на смазанную маслом пергаментную бумагу или целлофан и заворочивается в форме колбаски. Хранить в холодном месте.

Котлеты овощные

Очищенные и промытые морковь и брюкву тонко нашинковать, сложить в кастрюлю, подлить горячего молока и добавить столовую ложку масла, сахар и соль, накрыть крышкой и поставить на плиту тушить. Через 15 минут в эту же кастрюлю положить нашинкованную капусту, а затем очищенную и нарезанную тыкву или кабачки и все это тушить до готовности, примерно, 15-20 минут. Когда овощи будут готовы, всыпать в кастрюлю манную крупу и варить 8-10 минут, все время помешивая, чтобы не было комков. После этого поставить кастрюлю на стол, положить яйца и соль, хорошо вымешать и охладить. В остальном поступать так же, как и при изготовлении котлет из моркови.

На 1 кг овощей (200 г моркови, 200 г брюквы, 300 г тыквы или кабачков, 300 г капусты) - 1 1/2 стакана молока, 1/2 стакана манной крупы, 3 яйца, 1/2 стакана сухарей, 1 чайную ложку сахара и 3 ст. ложки масла.

Кофе «Мокко» по-турецки

Этот вид кофе в зависимости от сахара бывает горьким, сладким, очень сладким, более жидким или густым. Обычно на 1 чашку напитка кладут 1 полную чайную ложку кофе мелкого помола и сахар по вкусу.

1. В кофейничек с кипящей водой засыпают кофе и сахар и доводят до кипения. Закипевший кофе снимают с огня, потом опять ставят на огонь и снова доводят до кипения (обычно это проделывается раза 3).

2. Кофе, смешанный с сахаром в кофейничке, заливают холодной водой и выдерживают несколько минут для извлечения ароматических и вкусовых веществ. Затем кофейничек ставят на медленный огонь - так кофе закипает медленнее и образуется больше пены. Доведя до кипения снимают и сразу ставят на огонь, доводя до кипения еще раз. Готовый кофе подают следующим образом: на небольшое блюдо ставят кофейничек, кофейные чашечки на маленьких блюдечках и стаканы с холодной водой.

Кофе «Мокко» по-арабски

На 4 чашки - 6 чайных ложек кофе очень мелкого помола, 3 чайные ложки сахара или 3 куска рафинада.

В горячую воду всыпать кофе и сахар и поставить на огонь. Довести до кипения, затем снять и через несколько секунд поставить обратно. Повторить все 2 раза еще. Готовый напиток взбрызнуть 2-3 каплями холодной воды.

После отстоя гущи размешать и разлить в чашки. Вместе с кофе подать холодную воду в стаканах.

КУРИНЫЕ НОЖКИ В ТЕСТЕ

Вам потребуются: куриные окорочка - 4 шт., соль, кари (порошок) - по вкусу, масло для обжаривания, для теста: мука - 200 г, масло сливочное - 100 г, яйцо (желток) - 1 шт., вода - 40 мл, соль - 1/2 ч.л.

Куриные окорочка натереть солью и кари. Разогреть сковороду, добавить растительное масло, положить окорочка и обжарить до появления корочки. Уменьшить огонь и готовить до полуготовности куриных ножек. Проверить это можно, проткнув окорочок ножом - вытекающий сок должен быть почти прозрачным. Для теста: муку просеять, смешать с сахаром и солью, добавить охлажденные кусочки сливочного масла и порубить ножом до получения крошки. Затем добавить желток и воду, вымесить упругое эластичное тесто. Скатать тесто в шар, обернуть пленкой и убрать в холодильник.

Тесто раскатать в пласт толщиной не более 5 мм, нарезать на полоски шириной 2-3 см.

Теплые (не горячие!) окорочка обернуть полосками из теста как бинтом. Между витками оставьте просветы в несколько мм.

Уложите окорочка на смазанный маслом противень, смажьте яйцом, по желанию посыпьте сверху кунжутом и запекайте около 20 минут при 180 С. Тесто на готовых окорочках должно быть золотисто-коричневого цвета. Переложите окорочка на решетку, сбрызните водой, накройте полотенцем и оставьте остывать. К этому блюду подойдут свежие овощи и соус (например, майонез или готовый с кари).

МЯСО с картофельным суфле

Вам потребуются: мясо (свинина, курица, индюшка) - около 400 г, горчица - 1 ч.л., для суфле: картофель - 5 шт., сливки (20%) - 200 мл, яйцо - 2 шт., мука - 4-5 ст.л соль, молотый черный перец - по вкусу, сыр (твердый) - 50 г, масло сливочное для обжаривания.

Мясо нарезать ломтиками толщиной около 1 см, немного отбить (можно обратной стороной ножа), смазать горчицей и оставить минут на 20. Разогреть сковороду, добавить масло и обжарить ломтики мяса с двух сторон до образования корочки.

Сырой картофель натереть на терке, отжать и залить сливками. Добавить по вкусу муку, размешать.

Желтки отделить от белков. Желтки слегка взбить, добавить в картофельную массу. Приправить по вкусу солью и молотым перцем. Белки взбить в пену и аккуратно примешать к картофельному.

В огнеупорную форму уложить кусочки мяса (в 1 или 2 слоя), посыпать солью. Бортики формы смазать маслом и аккуратно вылить картофельно-сливочную смесь. Посыпать тертым сыром и поставить в духовку на среднюю полку.

Запекать при 180 С под фольгой примерно 20 минут. После снять фольгу и запекать еще около 10-15 минут до появления золотисто-коричневой сырной корочки. Готовую запеканку оставить остывать на решетке, а затем нарезать на кусочки и подать с любым соусом (например, майонезом) или сметаной.

Картофельное пюре следует разводить только горячим молоком, при добавлении холодного молока пюре приобретает серый цвет.

В копилку

Яйца с сосисками

На 2 порции: 2 яйца, 40 г сосисок, 8 г масла топленого, 30 г томатного соуса, зелени.

Сосиски нарезать ломтиками овальной формы, поджарить на сковороде с маслом, добавить томатный соус, проварить, положить на яйцо, припущенное в кокотнице, и посыпать мелко рубленной зеленью.

Торт закусочный с рыбой

Для теста: мука - 480 г, масло сливочное -200 г, сметана - 200 г, соль - 10 г. Для начинок: масло сливочное - 400 г, майонез - 200 г, хрен 30 г, горчица - 10 г, семга - 100 г, сардины - 200 г, севрюга - 150 г, осетрина - 150 г, яйца - 5 шт., петрушка - 30 г, помидоры - 30 г, огурцы свежие - 30 г, перец.

Приготовить 5 коржей, как указано в предыдущем рецепте. Затем приготовить начинки: 1) 1 большую сельдь вымочить в молоке, пропустить через мясорубку, растереть со 100 г сливочного масла и 5 крутыми желтками. Для этого надо отварить яйца вкрутую, нарезать на кружки толщиной 1 см. Желтки вынуть из белков и растереть с сельдью, а кольца из белков оставить для украшения, залив их холодной водой до употребления.

В селедочный фарш добавить 30 г рубленого зеленого лука и немного зелени петрушки. Поперчить по вкусу. 2) 20 г хрена растереть с 30 г майонеза. 3) Горчицу растереть со 100 г сливочного масла. 4) Сардины, вынув хребтовую кость, растереть с 50 г сливочного масла, 20 г майонеза и перцем по вкусу.

На первый испеченный корж положить массу из сельди с маслом и желтками, покрыть другим коржом, смазать его массой из хрена, сверху сплошным слоем положить отварную осетрину, третий корж обильно смазать сливочным маслом, покрыть сплошь ломтиками семги. Корж, покрывающий семгу, смазать маслом с горчицей и разложить на нем тонкими ломтями севрюгу горячего копчения.

Последний корж покрыть дощечкой с небольшим грузом и поставить на ночь в холодильник. Утром снять доску, переложить торт на блюдо, на котором он будет подан. Бока торта смазать маслом, растертым с зеленым луком, а верх смазать сардиновой массой, на ней разложить кольца из белков.

Наполнить каждое кольцо красной или черной икрой и измельченными продуктами, оставшимися от начинки торта. Промежутки между заполненными кольцами посыпать рубленым зеленым луком и петрушкой. Сверху, по краю торта, маленькими кучками положить вперемежку рубленые свежие огурцы и помидоры.

Шницель из капусты

Капусту очистить, вырезать кочерыжку и варить в подсоленной воде до готовности. Затем капусту переложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, толстые стебли слегка размягчить, отбивая тяпкой, или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, обвалять в муке, смочить в яйце, обвалять в сухарях и с обеих сторон обжарить на масле. При подаче на стол уложить шницели на блюдо, отдельно подать сметану или сметанный соус.

На 1 кг капусты - 1/2 стакана муки, 2 яйца, 1/2 стакана сухарей и 3 ст. ложки масла.

Торт «Шутка»

3 б. сгущ. молока кладут в кастрюлю с водой и кипятят 2 час. 50 г бело-розового зефира разрезать пополам, 110 г (2 пачки) печенья трут на терке, смешивают с чуть теплым сгущ. молоком, 5 г растит. масла и орехами. Посыпав блюдо тертым печеньем, кладут зефир, выкладывают массу с молоком, маслом, печеньем и орехами, разравнивают, снова кладут зефир и прижимают, чтобы вошел в массу наполовину. Сверху торт посыпают дробленными орехами и тертым печеньем, ставят в холодное место.

Торт ореховый с кремом

9 яиц, 2 ст. ложки воды, 10 ст. ложек сахара, 10 ст. ложек толченых орехов, 4 ст. ложки толченых сухарей.

Приготовить тесто и выпекать в форме. Когда торт остынет, разрезать острым ножом на 2 половины, пропитать сиропом.

Сироп: 1/2 ст. сахара растворить в 1/2 ст. горяч. воды, охладить и добавить 2-3 ст. ложки водки. смазать обе половинки, а потом верх и края, затем приступить к украшению.

Крем: 1 б. сгущ. молока, 200 г слив. масла, 5-6 ч. ложек какао.

Печенье из творога

Тщательно перемешать творог, маргарин, добавить муку, перемешать, раскатать в тонкую лепешку, нарезать из нее небольшие квадратики, звездочки, треугольники. обвалять с 2-х сторон в сухарях и ставить в духовку.

На 500 г творога 500 г маргарина, 5 стаканов муки.

Чай с соком из черной смородины

0,5 л холодного крепкого чая, 0,125 л сока из черной смородины, сахар, 0,5 бутылки газводы, лед размешать, добавить сахар.

Подать с газированной водой и льдом.

В копилку

Бутерброды с сыром, томатами и репчатым луком

На нижний слой накладывают ломтики индейки или курицы с сыром (швейцарским или другим), на верхний - тонкие ломтики томатов и кружочки репчатого лука.

Хлеб пшеничный - 150 г, индейка - 60 г, сыр - 40 г, лук репчатый - 20 г, помидоры - 30 г.

Яйца выпускные по-старорусски

В кипящую, подсоленную с уксусом воду постепенно вливать яичную массу из 4-5 яиц, через отверстия с 2-копеечную монету. Кипятить 2,5 минуты, выбрать яичный вар дуршлагом, подавать к щавелю, шпинату, гороху, крапиве.

Шпундра

Суп из жареной свинины, со свеклой. Взять 1 кг свиной грудинки, поджарить с 1 луковицей, маслом, 1/8 стакана муки, 1 нашинкованной свеклой. Грудинку мелко нарезать, положить поджарку с мясом и посолить, залить свекольным квасом.

Крюшон из чая

1 л крепкого чая, 1 лимон, 100 г сахара, 1 рюмка рома, 1 бутылка шампанского.

К чаю добавить сок и корку лимона, сахар и ром. выдержать смесь полчаса, вынуть лимонную корку и влить охлажденное шампанское.

Кофе «Африка»

На 4 чашки - 6 чайных ложек кофе мелкого помола, 4 чашки кипятка, 1 неполная чайная ложка какао-порошка, щепотка молотой корицы, немного коньяка, сахар.

Все указанные продукты смешать и варить на спиртовке. Коньяк добавить к готовому кофе. Подать в горячем виде.

Тыква жареная

Очищенную тыкву нарезать ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом до готовности.

К тыкве можно подать сметану и масло.

Чай с лимоном

4 чашки крепкого чая, 4 стол. ложки сахара, 4 стол. ложки лимонного сока, лед.

Все смешать и подать в стаканах со льдом.

Торт закусочный овощной с сырным кремом

Для теста: мука - 480 г, масло сливочное - 200 г, молоко - 250 г, яйца - 3 шт., дрожжи.

Растереть дрожжи с сахаром и яйцами, посолить, добавить молоко, масло растопленное, но не горячее, всыпать муку, все хорошо перемешать. Тесто не месить и не выбивать, а поставить на 1 ч. в теплое место подойти. Подошедшее тесто брать рукой и раскладывать на глубокой сковороде, покрыв тонким слоем дно и края. Тотчас же поставить в духовой шкаф. Если все тесто не уйдет на одну сковороду, точно так же разложить оставшееся тесто на другой. Пока готовится и выпекается тесто, приготовить крем. Картофельную и пшеничную муку хорошо перемешать и постепенно разбавлять 1/2 стакана холодного молока; эту массу вылить в кастрюльку с 1 стаканом кипящего молока и, мешая, уварить до густоты. Снять с огня и хорошо вымешать с тертым сыром. Сливочное масло растереть до густоты сметаны и в него втереть немного свекольного сока, чтобы крем получился розовым. Приготовить начинку. Овощи отварить отдельно. Свеклу и морковь очистить. Цветную капусту отварить до мягкости, протереть через дуршлаг, добавить 20 г сливочного масла, хорошо растереть. Очищенную морковь нарезать мелкими кубиками и смешать с соусом, приготовленным из 10 г муки, 10 г масла и 3/4 стакана молока, уваренных до густоты. Консервированный горошек процедить, обсушить на салфетке, заправить майонезом. Яйца сварить вкрутую, отделить желтки от белков и протереть через дуршлаг в отдельности в разную посуду. Салат мелко порезать. Свеклу пропустить вместе с орехами через мясорубку, смешать с растертым с солью чесноком, заправить майонезом, посолить.

Для крема: молоко - 375 г, сыр - 150 г, масло сливочное - 200 г, мука картофельная - 10 г, мука пшеничная - 10 г, соль, перец.

Для начинки: морковь - 400 г, свекла - 400 г, салат зеленый 100 г, яйца - 6 шт., цветная капуста - 200 г, зеленый горошек - 200 г, чеснок - 2-3 дольки, майонез - 200 г, грецкие орехи (очищенные) - 200 г, желатин - 5 г. и добавить по вкусу сахар.

Выпеченное тесто обильно смазать сырным кремом, сверху, в центре, положить небольшой круг из рубленого зеленого салата, вокруг него уложить кольцом рубленую и заправленную морковь. Вокруг моркови уложить кольцом пюре из цветной капусты, из горошка, из белков и, наконец, из свекольной массы. Свекольной массой обмазать все края, чтобы теста не было видно. Сверху все залить желатином, растворенным в 1/2 стакана капустного отвара и полузастывшим. Держать торт в холодильнике.

Рыба на второе

Горбуша, запеченная в духовке

Горбушу почистить, выпотрошить, нарезать ее поперек кусками толщиной около 2 см. Каждый кусочек посолить и поперчить по вкусу. Выстелить противень фольгой, уложить на ней кусочки рыбы, смазать майонезом и поставить в предварительно разогретую духовку на средний огонь на 15-20 минут.

Смешать рубленый укроп, мелко нарезанный зеленый лук, измельченный чеснок, залить 2 ст. л. белого вина. Полить этой смесью рыбу и запекать еще около 5 минут. К столу подать горячей.

СОСТАВ:
- горбуша - 1 тушка;
- майонез - 3 ст. л.;
- зелень укропа, зеленый лук - по 2 ст. л.;
- чеснок - 3-4 дольки;
- белое вино - 2 ст. л.;
- соль, перец молотый черный - по вкусу.

Заглавие чудо

СОСТАВ:

- молоко - 750 г;
- шоколад - 150 г;
- сахарный песок - 100 г;
- желатин - 30 г;
- ванилин - по вкусу.

Как приготовить шоколадное

Замочить желатин в холодной кипяченой воде (в соотношении 1:8) и оставить для набухания на 30-40 минут.

Шоколад натереть на крупной терке и растворить вместе с сахаром в горячем молоке, добавить ванильный сахар, ввести растворенный желатин, довести до кипения, разлить в формочки и охладить.

Перед подачей формочку с желе опустить на 1-3 сек. в горячую воду, очень быстро обтереть сухой салфеткой (полотенцем), накрыть тарелкой. Перевернуть тарелку вместе с формочкой и, слегка встряхнув ее, снять формочку. Желе можно полить сиропом или украсить взбитыми сливками.

Для приготовления слоеного желе последовательно заливают в формочку шоколадное, молочное или фруктовое желе. При этом нельзя допускать полного застывания предыдущего слоя (только до студенистой консистенции), тогда слои не будут перемешиваться и желе не расслоится при перекладывании на блюдо.

В копилку

Блины - «Скородумки»

5 полных с горкой столовых ложек муки, 2-1/2 стакана молока, 2 яйца, 1 столовая ложка сахара, 1/3 чайной ложки соли, 1 столовая ложка растительного масла.

Яйца, соль, сахар взбить (венчиком или в миксере), во взбитую массу влить молоко, всыпать муку, перемешать, добавить растительное масло, еще раз все перемешать и выпекать блины на разогретой сковороде, смазав ее растительным маслом с помощью кружка сырого картофеля, наколотого на вилку. Растительное масло следует вливать в тесто после его замеса с мукой, иначе снизится пенообразующая способность яиц, тесто не будет насыщенно воздухом и блин получится не рыхлым. Подавать блины горячими, с маслом, сметаной, вареньем к чаю, кофе, на завтрак, обед или ужин. Очень вкусно, если в блин завернуть кусочек красной рыбы (горбуши).

Вареники старoукраинские

200 г пресного теста, 100-150 г кислой капусты (шинкованная), 3 ст. ложки масла подсолнечного, 1 головка лука репчатого, соль, мускатный орех, перец - по вкусу.

Перебрать шинкованную кислую капусту, сложить в большую кастрюлю, залить водой, поставить на плиту и сварить до мягкости. Когда будет готово, вылить на дуршлаг и остудить, а потом запассеровать на подсолнечном масле мелко нашинкованный лук, сложить сваренную и отжатую досуха капусту, размешать, положить соль, перец и мускатный орех и приготовить тесто. Раскатать тонко и, вырезав выемкой умеренной величины кружочки, положить на каждый капусту, сложить края теста вместе и залепить. Затем вареники сложить на подсыпанное мукой сито и покрыть салфеткой, за 10 мин. до подачи опустить в соленый кипяток и, когда вареники всплывут наверх, выбрать дуршлагом, полить маслом. Можно поджарить в прованском масле мелко нашинкованный лук.

Блюдо из филе рыбы

Филе любой рыбы, блинная мука, соленые огурцы, майонез.

Делается все это во фритюрнице: режем филе на маленькие кусочки размером 4 см в длину и 1 см, соответственно, в ширину.

Разводим муку водой так, чтобы получилось густое месиво, параллельно «раскочегариваем» фритюрницу.

Обваливаем кусочки в тесте и кидаем в кипящее масло, отскакиваем, чтобы не прыгать, надо промокнуть филе салфеткой, всего 4-5 кусочков, чтобы они не слиплись, пока рыба принимает золотистый оттенок, трем огурцы на крупной терке и добавляем майонез, пропорции на глаз, но так, чтобы получились огурцы с майонезом.

Вытаскиваем рыбку, даем стечь маслу, но кому этого недостаточно, могут положить ее еще раз на салфетку, чтобы масло впиталось, бросаем очередную порцию.

Бораки

Бораки - армянские пельмени. Их основное отличие от пельменей других народов состоит в том, что фарш для них предварительно обжаривают, самим пельменям придают цилиндрическую форму и оставляют их открытыми сверху и, наконец, не отваривают, а припускают и затем обжаривают.

Для теста: 200 г муки, 1 яйцо, 1 - 2 столовые ложки воды.

Для начинки: 300 г мяса (говядины), 100 г лука (3 луковицы), 1 чайная ложка черного молотого перца, 3 столовой ложки пряной зелени. Для подливки: 1 - 2 стакана мацуна (кислого молока), 1 головка чеснока. Для обжаривания лука и бораки: 100 - 150 г масла.

Замесить крутое тесто, раскатать его в пласт толщиной 2 - 3 мм., нарезать квадратами (5 на 6 см). Сделать начинку, обжарить ее, положить в квадраты теста, сформировать бораки так, чтобы начинка не доходила на 1 см. до открытого верха. Положить бораки в эмалированную кастрюлю слоями так, чтобы открытая часть была сверху. Влить в кастрюлю немного бульона (1 - 1,5 стакана), плотно прикрыть и на очень слабом огне припустить до полуготовности. Вынуть бораки, выложить на сито, дать стечь бульону и обжарить их на предварительно разогретой сковороде до появления золотистой корочки. Выложить пельмени на тарелку и полить мацуном, смешанным с мелко нарезанным чесноком.

Деруны по-козацки

Картофель сырой 5 шт., лук 1 шт., яйцо 1 шт., мука 2 ст.л., сметана 1 ст.л., фарш свиной 100 г, соль 2 ч.л., перец по вкусу.

Картофель потереть на крупной терке, добавить яйцо, муку, сметану, соль все тщательно перемешать.

Приготовить фарш.

Выложить на сковороду (жарить на подсолнечном масле, с обеих сторон) ложку теста, в центр фарш, накрыть сверху ложкой теста.

Приятного аппетита!

Картофель в кляре

1,5 кг картофеля, 3 ст.л. муки, 0,3 ст. молока, 40 г сыра, 40 г кулинарного (или любого другого) жира, 1 яйцо.

Кляр: смешать муку, молоко, сыр, яйцо. Картофель порезать соломкой, залить кляром и жарить, перемешивая, на сковороде с жиром.

В копилку

Манты

Для фарша: 440 г. баранины, 45 г бараньего сала, 500 г очищеного репчатого лука. Для теста: 320 г муки, 20 г воды.

Баранину и лук мелко изрубить, посолить, поперчить. Из муки и воды замесить крутое тесто, дать ему вылежаться, а затем раскатать из него тонкие лепешки величиной с ладонь, причем края лепешки должны быть раскатаны тоньше, чем середина. На середину лепешки положить фарш, сверху кусочек бараньего сала и защепить края, придав изделию круглую форму. Отваривают манты на пару в каскане (паровом котле) под крышкой 45 мин. При подаче к столу манты заливают бульоном, посыпают мелко нарубленной зеленью. Отдельно подают сметану или кислое молоко.

Капуста брокколи

Капуста брокколи - 500 г, молоко - 3/4 стакана, мука - 1 столовая ложка, сливочное масло - 1 столовая ложка, сметана - 2 столовые ложки, твердый сыр - 100 г, 1 яичный желток.

Капусту отварить в слегка подсоленной воде в течение 5-8 минут. Переложить в жароупорную посуду, залить соусом и запекать в духовке 25 мин.

Соус: масло растопить, добавить муку, подогревать некоторое время, но не румянить. Приготовленную зажарку соединить с молоком, растереть ложкой вплоть до получения однородной массы. Вскипятить, снять с огня. Сметану тщательно перемешать с желтком, затем с готовой зажаркой, добавляя одновременно тертый сыр. Приправить по вкусу солью и черным перцем.

Овсяные блины (старинный рецепт)

1-1/2 стакана пшеничной муки, 2-1/2 стакана овсяной муки (можно приготовить с помощью кофемолки и овса), 3 стакана молока (воды), 1/2 стакана сливок, 3 яйца, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки сливочного масла, 30 г. дрожжей, соль по вкусу.

Влить в кастрюльку чуть теплое молоко и развести в нем дрожжи. Смешать в миске пшеничную и овсяную муку и, всыпав ее в кастрюльку с молоком, хорошо размешать. Дать опаре подняться. В подошедшее тесто добавить растертые с солью и сахаром яичные желтки, размягченное сливочное масло, все хорошо размешать. Отдельно взбить яичные белки, сливки, соединить их и осторожно ввести в тесто. Дать тесту подойти и выпекать блины.

Оладьи постные

Для теста: 2 стакана муки, 1,5 ст. воды, 30 г дрожжей, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу. Для жаренья: 100 г растит. масла.

Дрожжи развести в теплой воде, добавить сахар, соль, муку и замесить тесто. Не перемешивая, класть ложкой на сковороду.

Сдобные гречневые блины (старинный рецепт)

2 стакана гречневой муки, 2 стакана пшеничной муки, 4 стакана молока, 3 яйца, 100 г сливок, 1 столовая ложка сахара, 25 - 30 г дрожжей, 2 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу, растительное масло для смазывания сковороды.

В эмалированную кастрюлю всыпать гречневую муку, влить 2 стакана теплого молока, предварительно разведя в нем дрожжи. Все хорошо перемешать и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, размешать его деревянной ложкой, влить остальное молоко, всыпать пшеничную муку и хорошо перемешать. Тесто снова поставить в теплое место. После того, как оно подойдет, добавить яичные желтки, растертые с двумя столовыми ложками сливочного масла, сахаром, солью. Все хорошо перемешать. Взбить сливки, добавить к ним яичные белки и еще раз взбить. Размешать с тестом и поставить в теплое место на 15 - 20 минут. Выпекать блины обычным способом.

Украинские вареники

Мука - 3 стакана, сухие дрожжи - 1/2 пачки, соль - 1/3 чайной ложки, сахар - 1 чайная ложка, вода - 1 стакан.

Тесто готовится точно по рецепту. Ничего своего не добавлять, кроме, естественно, начинки. Яйца не добавлять!

Муку, соль, сахар тщательно перемешать, дрожжи развести в воде и добавить в муку. Замесить тесто и оставить на время, накрыв полотенцем (чистым).

В это время готовим начинку: творожную (в творог добавляем яйцо, щепотку ванили, сахар), капустную (пережариваем капусту и лук), картофельную, мясную, ягодную. Короче, любую.

Вымешиваем тесто.

Формируем маленькие кружочки, кладем начинку, защипываем. Готовим вареники «на пару». Причем, три минуты с каждой стороны.

Это идеальный вариант, но можно и просто в кипящей воде. Тогда вареники не должны кипеть более 7 минут.

Маленькая хитрость хозяйкам. Для приготовления вареников на пару, можно использовать кусочек марли, обвязав ее вокруг кастрюли. Взять круглый кусок марли, равный диаметру кастрюли + 1,5 см. По краю подшить, вставить резинку.

Когда нужно, просто одевать на кастрюлю, а по окончании варки простирывать. Это удобно, ибо не висят «хвосты», меньше риска, что марля «подгорит».

Рецепт от друзей

Глюкоза:

Довольно вкусный. Легко готовить. Время приготовления всего 30 минут.

СОСТАВ

1 стакан муки, 1 стакан сахара, 5 яиц, 1/2 ч. ложки соды (погасить уксусом), 1/3 ч. ложки соли, густое однородное варенье (лучше джем).

Взбить миксером яйца. В них вбить по очереди сахар и муку. Добавить соль и погашенную уксусом соду. На противень положить промасленную бумагу и вылить массу ровным слоем.

Выпекать 5 минут. Выложить на полотенце, намазать вареньем и быстро скрутить. Завернуть в бумагу и полотенце. Остудить. Порезать на дольки.

В качестве начинки можно использовать лимон. Лимон растереть, добавить 8 столовых ложек сахарного песка.

good-cook.ru

"БЫСТРЫЙ РУЛЕТ"

Увлажняем кожу

Применение этой маски позволит Вам хорошо увлажнить и смягчить кожу лица и шеи. Рекомендуется применять для сухой кожи.

1 столовая ложка жидкого творога, 1/2 чайной ложки меда жидкого, 1/2 чайной ложки оливкового масла.

Творог хорошо растереть, добавить мед, оливковое масло, все тщательно перемешать, соединив все компоненты. Маску нанести на лицо, слегка распаренное при умывании. Через 15-20 минут смыть теплой водой.

Эта маска поможет избавиться от угрей.

2 столовые ложки ромашки аптечной, 1 чайная ложка сока лимона, 1 чайная ложка ржаной муки.

Заварить цветы ромашки крутым кипятком до густой кашицы, затем добавить в нее ржаную муку и сок лимона, все тщательно перемешать и в горячем виде нанести на кожу лица, смыть прохладной водой через 20 минут.

Маска рекомендуется при угревой сыпи, сильной засаленности кожи и при раздражениях.

1 чайная ложка сока алоэ, 1 столовая ложка спиртовой настойки календулы (аптечной).

и избавляемся от сыпи!

Соединить компоненты, намочить кусочки бинта в этом растворе, положить на проблемные места (угри, раздражение на коже, сильная засаленность кожа) и держать, пока не высохнет бинт.

Рекомендуется для жирной с угревой сыпью кожи.

1/4 стакана кипящего молока, 1 столовая ложка овсяной муки, 2 чайные ложки розовой воды.

Высыпать в кипящее молоко овсяную муку, довести до загустения, затем разбавить розовой водой и в горячем виде осторожно, избегая ожога, нанести на кожу лица. Через 20 минут смыть.

Чтобы обжаренный в масле картофель был хрустящим, солить его нужно в самом конце.

В копилку

Воздушное ванильное печенье

Для теста: 100 г сливочного масла или маргарина, 40 г сахарной пудры, 1 щепотка соли, 1 пакетик ванильного сахара, 1 яичный желток, 1 с.л. сливок, 120 г муки. Для украшения: 50 г миндальной стружки, 50 г молочного шоколада, 1 ч.л. сливочного масла.

Размягченное сливочное масло, сахарную пудру, соль, ванильный сахар и желток взбить венчиком. Добавить сливки, сверху высыпать муку и перемешать. Тесто положить в маленький кондитерский мешок и выдавить из него на выстланный специальной бумагой для выпечки противень кружки. Каждый посыпать сверху молотым миндалем (миндальной стружкой). Выпекать печенье в прдварительно разогретой до 190 градусов духовке около 10 минут. Вынуть из духовки и остудить. Шоколад растопить на водяной бане и смешать с маслом. Из пергаментной бумаги сделать кулечек с маленьком отверстием на конце, поместить в него шоколад и выдавить на каждое печенье тонкие линии.

Армянская сладость «Барурик»

Для теста: 1 стакан муки, 1/2 стакана сахарного песка, 120 г сливочного масла, 1 яйцо.

Для начинки: 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана толченых грецких орехов или миндаля, корица.

Из муки, яиц, 1/2 масла и воды замешать крутое тесто и оставить на 20-30 минут, затем его тоненько раскатать, смазать оставшимся маслом, положить на тесто начинку из перемолотых орехов, сахара и корицы и скрутить тесто в круглую форму - бабурик. Выпекать 20 минут, при температуре 240 градусов, на промасленой бумаге.

Бабка с вишнями (или абрикосами)

Консервированные вишни из 1 литровой банки или свежие - 300 г, сахар - 1 стакан, мука - 1 тонкий стакан, сметана - 1 граненый стакан, 5 яиц, корица 10 грамм, смазать форму.

Вишни (разумеется, без косточек) засыпать 3/4 стакана сахара, добавить желтки, оставшийся сахар, корицу, сметану, муку, крепко сбитые белки. Получится совсем негустая масса с большим количеством вишен. Хорошо размешать и печь.

Блинчики с грибами

Для теста: 1 л молока, 4 яйца, 500 г муки, соль. Начинка: отварное куриное мясо смешать с жареными грибами.

Испечь блинчики. Внутрь положить начинку, завернуть конвертиком и уложить в посуду. Хороши эти блинчики со сметаной.

Банановые пури

2 банана, 2 стакана муки, 100 г ги или сливочного масла, 1 стакан сахара, 1-2 столовые ложки воды, 100 г растительного масла для жарки

Просейте муку в большую миску, добавьте пряности и соль. Влейте растопленное ги или сливочное масло. Втирайте его в муку, пока тесто не станет похоже на крупные крошки хлеба.

В другой миске разомните бананы, добавьте сахар, соедините с мукой и тщательно перемешайте. Если влаги не достаточно для формирования теста, добавьте еще размятых бананов или 1-2 ложки теплой воды. Если тесто прилипает к рукам, добавьте муки. Месите тесто несколько минут, пока оно не станет однородным и довольно крутым.

Пусть тесто постоит 15-30 мин. В кастрюле нагрейте топленое или растительное масло на среднем огне. Капните несколько капель этого масла на поверхность, где вы собираетесь раскатывать тесто, сделайте из него 16 шариков и раскатайте их на тонкие лепешки (2-3 мм толщиной). Когда масло начнет дымиться, уменьшите огонь и положите пури в масло. Он на секунду утонет, затем с шипением поднимется на поверхность. Сразу же мягко погрузите его в масло обратной стороной шумовки, пока оно не вздуется, как мячик. Затем поджарьте пури с другой стороны несколько секунд и положите на ребро в дуршлаг, чтобы масло стекало.

Тесто для этих пури следует месить до тех пор, пока оно не станет упругим, а жарить их нужно до золотисто-коричневого цвета.

Банановый пирог

3 банана, масло или маргарин 80 г, 2 яйца, 1 ст. сахарного песка, 1,5 ст. блинной муки, сода, 100 г молока.

Бананы перемешать в кашу и смешать с маслом или маргарином, добавить 2 яйца и стакан песка - перемешать, потом добавить муку и соду, перемешать, влив молоко. Поставить на 30 мин. в духовку на 200-220 градусов. Приятного аппетита.

Баранки домашние «Сладенькие»

2 стакана муки, 500 г варенья, 100 г сливочного масла.

Муку размешать с вареньем до получения густого теста. Полученное тесто разложить на кусочки и раскатать брусочками длиной 8-9 см и диаметром 6-7 мм. Кончики соединить. Получились баранки. Поджарить их на сковородке в масле с двух сторон. Употреблять в теплом виде.

В копилку

Бисквитный торт

Яйца, мука, сахарный песок, сгущенное молоко, масло сливочное.

Примерно 5 шт. свежих и холодных яиц взбить до получения в 10 раз большей массы. Добавить туда 5 ст. ложек сахарного песка, 5 ст. ложек муки и поставить в форме в духовку на 25 минут.

Крем: сгущенку и масло взбить, промазать остывшие коржи (лучше сделать два коржа).

Позы

750 г говядины, 250 г свинины, 2 шт. лука, 5 зубочков чеснока, 5 г соли, 5 г перца (для фарша), 2 стакана муки, 1 яйцо, 1 стакан воды, 0,5 стакана молока.

Приготовить фарш из 3/4 говядины и 1/4 свинины, добавить лук, перец, чеснок, немного воды. Приготовить тесто как для пельменей. Тесто раскатать, вырезать кружочки д =5 см, в центр кружочка положить фарш и защипнуть так, чтоб получился «мешочек», в котором сверху оставить отверстие. Позы готовят на пару 15-20 мин.

Блинчики с вареньем

200 г муки, 2 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 бутылка молока, 1 кусочек свиного сала, 2 столовые ложки сахара, соль по вкусу, 1 стакан варенья, масло для смазывания готовых блинчиков, сметана.

Желтки растереть с сахаром и солью, добавить молоко, хорошо размешать, влить растопленное масло и постепенно выливать в кастрюлю с мукой, размешивая, чтобы не было комков.

Перед тем, как начинать печь, добавить взбитые в пену белки.

Разогреть сковороду, смазанную кусочком свиного сала, налить немного теста, поворачивая сковороду так, чтобы тесто разливалось тонким слоем (если на сковороду попадет много теста, слить его со сковороды обратно в кастрюлю).

Сковороду поставить на огонь и как только одна сторона блина зарумянится, широким ножом или лопаточкой перевернуть его на другую сторону.

На каждый блинчик посредине положить 1/2 чайной ложки варенья и свернуть его вчетверо. Складывать блинчики в мелкую кастрюлю.

Каждый ряд сбрызгивать растопленным маслом. Накрыть крышкой и до подачи на стол держать на пару. Подавать горячими со сметаной.

Блинчики с мясной начинкой

Мука пшеничная 250 г, сахар 15 г, яйцо 1 штука, соль 5 г, молоко 0,5 литра, мясо (мякоть) 250 г, яйцо вареное 3 штуки, лук репчатый 25 г, растительное масло - 50 г.

Яйца и соль хорошо размешивают, добавляют половину положенного по норме количества молока, всыпают просеянную пшеничную муку и, размешивая, добавляют остальное молоко. Тесто получается жидким, как негустая сметана. Небольшую сковороду нагревают, смазывают маслом и наливают на нее тесто, распределяя его по поверхности тонким слоем. Когда блинчик пропечется, его снимают со сковороды. Для начинки мясо пропускают через мясорубку, обжаривают, вновь пропускают через мясорубку вместе с обжаренным мелкорубленым репчатым луком. Добавляют рубленое яйцо, соль, перец и хорошо перемешивают. На середину блинчика кладут начинку (на обжаренную сторону), заворачивают края блинчика в виде прямоугольника и обжаривают на сковороде.

Блинчики с яблоками и сыром

50 г муки, 2 яйца, 1 стакан молока, по 1 щепотке сахара и соли; 4 яблока, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. меда, корица, 1 ст. л. растительного масла, 150 г мягкого сыра, сахарная пудра.

Просеять муку через сито в миску и добавить молоко, яйца, сахар и соль. Миксером или венчиком взбить до однородного состояния и поставить тесто в холодильник на 10 минут. Почистить яблоки, разрезать их на 4 части, удалить сердцевину и нарезать тонкой соломкой. Смешать лимонный сок, мед, корицу и полученным раствором полить яблочные дольки. Разогреть масло на сковородке и испечь блины. Готовые блины намазать мягким сыром. Выложить яблочную соломку на одну половину каждого блина, накрыть ее второй половиной и посыпать сверху сахарной пудрой.

Быстрые коржики

1 столовая ложка свиного жира (или маргарина для выпечки), 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 1 стакан сметаны, сода, соль, 2 стакана муки, ваниль на любителя.

Из всех продуктов замесить тесто. Дать тесту отлежаться в холодильнике 1 час. Раскатать тесто толщиной в 1 см.

Вырезать рюмкой кружочки и слегка проткнуть их поверхность вилкой по поверхности (не насквозь!)

Выпекать в разогретой духовке до золотистого цвета (лучше на противень постелить бумагу для выпечки или пергамент).

СУП ИЗБАВИТ ОТ ХЛОПОТ... И ЗДОРОВЬЯ

В России супы и пюре моментального приготовления появились 10-12 лет назад и сразу же поразили воображение людей.

На первый взгляд кажется, что все супы и пюре-пятиминутки совершенно одинаковы и с точки зрения состава, и с точки зрения цены. Однако это «равенство» весьма призрачно: энергетическая ценность различных супов и пюре неодинакова. Наиболее питательными и полезными, по оценкам экспертов аналитического журнала «Спрос», являются продукты «Магги», «Галина Бланка» и «Кнорр». Исследования показали, что эти бульонные кубики и «сухие» супы обладают высокой энергетической ценностью. По сути, как подчеркивают эксперты, нет разницы, съедите ли вы 1 л супа, полученного в результате разведения кубика «Кнорр», или 1 л натурального мясного бульона.

Далее по шкале энергетической ценности идут супы и пюре «Роллтон». Они, по оценкам экспертов «Спроса», достаточно вкусны и содержат вещества, необходимые для нормального функционирования человеческого организма. И все же по многим характеристикам уступают продуктам «Магги» или «Кнорр». Поэтому и цена на них несколько ниже.

Понятно, что и в этом случае, как и в любом другом, каждый выбирает для себя. Социологические опросы показывают, что представители среднего класса, любящие (или вынужденные) перекусить на скорую руку, отдают предпочтение таким маркам, как «Магги», «Кнорр» и «Доширак». Менее состоятельные россияне покупают лапшу или пюре «Роллтон». В столицах наиболее ходовыми являются вышеназванные марки, в регионах - своя специфика. Здесь покупатели предпочитают дорогим столичным штучкам продукцию местных производителей.

На прилавках появились супы и пюре со вкусом курицы, осетрины или говядины. Производители таких продуктов просто решили играть по-честному: они добавляют в супы и пюре пищевые ароматизаторы, которые придают продукту заявленный на этикетке вкус. Так что, когда вы покупаете суп со странной на первый взгляд надписью «со вкусом курицы», не пугайтесь: производитель продукта просто дает вам понять, что в чашке бесполезно искать кусочки мяса.

Можно долго спорить о том, вредны или нет «сухие» продукты для здоровья человека. Однако уже сейчас точно установлено одно: в большинство «сухих» супов входит пищевая добавка глютамат натрия. На этикетках она зачастую скрывается под индексом Е-621. Блюда, сдобренные ею, обретают вкус мяса, рыбы или курицы, не кажутся пресными и безвкусными.

Между тем врачи Института питания предупреждают: употребление глютамата натрия в пищу провоцирует самые разнообразные болезни, начиная от желудочных расстройств и кончая глаукомой - болезнью сетчатки глаза.

Значит ли это, что надо отказаться от «сухих» супов и пюре раз и навсегда? Врачи напоминают, что рекомендуемая доля употребления Е-621 - 1-1,5 чайной ложки порошка на 1 килограмм или 1 литр продукта. Если эта пропорция соблюдается, смело ешьте ваш любимый суп или пюре. Если замечаете «перекос», лучше подумайте, стоит ли полученное удовольствие возможных жертв?

Все перечисленные продукты содержат консерванты, усилители вкуса и аромата.

Противни для запеканки нужно не только смазать жиром, но и посыпать сухарями, чтобы она не приставала к ним.

Анекдоты

Объявление в газете:
«Хочу познакомиться с красивой молодой девушкой, умеющей водить машину. Фотография машины обязательна».

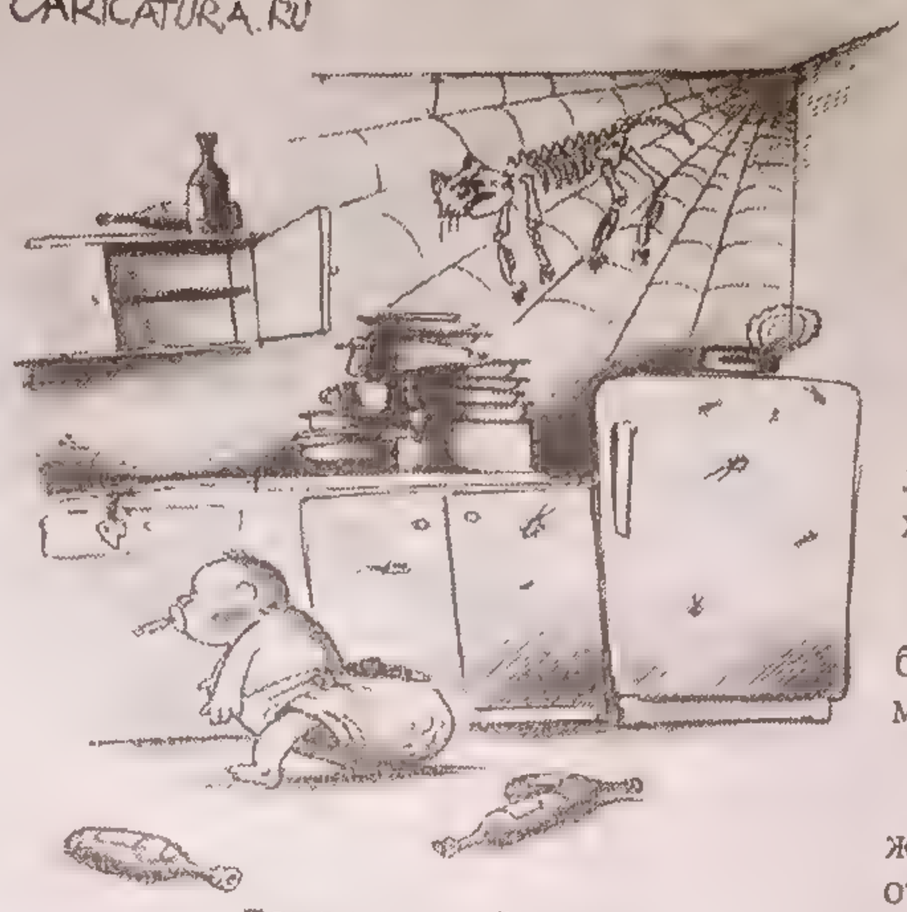
Молодая семья ужинает с тещей. Теща - зятю:
- Зятек, не отрежешь ли мне кусочек колбаски?
Зять - теще:
- Я так тонко отрезать не смогу...

Мужик пьет с женой:
- Ну, еще по одной и по бабам.

- Кому на Руси жить хорошо?
- Не знаем, но следствие ведется.

Молодожен с упреком жене:
- Мы женаты первый день, а ты со мной уже ссоришься!
- Но я ждала этого дня два года.

Долгожителя, прожившего 180 лет, спрашивают:
- Как вам удалось столько прожить? Наверное, не пили, не курили?..
- Да, и это тоже. Но главное - я опоздал на «Титаник»...



Папа на хозяйстве

Мужик к киоску подходит:
- У вас «Тик-Так» есть?
- Есть. Полвторого.

- Что содержит десять тысяч калорий?
- Пять тысяч «Тик-Таков».

Однолюб может сделать несчастной только одну женщину.

Объявление в зоопарке: «Осторожно, бегемота пучит. Обход зоопарка через левое крыло».

В графе «семейное положение» писал - «безвыходное».

Какой же умной должна быть жена, чтоб муж не сомневался, что она дура.

Ничего так не украшает женщину, как временное отсутствие мужа.

- Мама, правда, что у каждого ребенка должен быть отец?
- Правда, сынок.
- Тогда почему в нашей семье три ребенка, а папа только один?

Первоклассника тащат в школу:
Он вовсю упирается и орет:
- Одиннадцать лет!!! За что?!!!

- Вас напоить, накормить... или сразу спать уложить?

Семейный лекарь

Сколько болезней столько и методов лечения. Так что каждой болячке достанется, если под рукой у вас всегда есть свежий номер "Семейного лекаря". А в этот раз не шуточная борьба будет с такими недугами.

Проблема со спиной? Вам необходимо срочно зайти на 3 полосу. Информации по избежанию боли к вашим услугам.

Если простуда застала вас врасплох, именно тогда когда вы приехали в деревню, что бы насладиться зимним пейзажем, а аптека далеко, то к вам на помощь придет чугунок и пара народных советов из глубинки.

Ну а если вам нанесли визит головная боль и повышенное давление, то избавиться от не прошеных гостей помогут советы, что на 6 и 7 полосах.

Кроме этого в номере решаются проблемы бессонницы, запоров, камней в желчном пузыре, простатита, и больной печени.

Родная усадьба

Ни один огород, ни один приусадебный участок не обойдется без солнышка - подсолнуха. Но далеко не везде удается полностью реализовать высокий потенциал современных сортов и гибридов. Чтобы предотвратить это, необходимо для начала научиться правильно выращивать эту культуру. А как, вы узнаете из свежего номера «Родной усадьбы».

Если у вас всего лишь несколько грядок, и нет сил и желания обрабатывать больше земли, возможно ли их спланировать так, чтобы обеспечить всю семью овощами? Сколько нужно посадить растений, чтобы хватило на всех, читайте в нашем еженедельнике.

Снег - самая надежная защита от сибирских морозов. Мы уже не раз рассказывали, как лучше помочь саду с зимовкой. Если вы чувствуете, что не совсем правильно все сделали, еще не поздно кое-что подправить. И «Усадьба» предлагает вам еще несколько советов.

О здоровье

ЗДОРОВЬЕ И ОТДЫХ

Вот несколько советов о том, как по-настоящему расслабиться.

ПЛАНИРУЙТЕ ВПЕРЕД

Старайтесь не использовать все выходные на домашнюю работу. Отведите хотя бы несколько выходных только на расслабление. Распланируйте свои дни так, чтобы вы примерно знали, что будете делать - но оставляйте график гибким, чтобы у вас всегда была возможность поваляться в кровати или полежать на солнышке с книжкой.

Старайтесь как можно меньше тратить времени на подготовку при приеме гостей. Планируйте вперед, заранее купите все продукты и готовьте легкие и быстрые блюда. Но имейте в виду, что кулинария также может быть расслабляющей, так что не торопитесь.

НАГЛЯДНОЕ СПОКОЙСТВИЕ

Попробуйте это упражнение для создания наглядного представления о спокойствии. Сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте, что вы в пустыне. Подумайте о цветах, звуках и ароматах, которые вы там встречаете, уходя в более глубокое медитативное состояние. Когда вы готовы, постепенно возвращайтесь обратно, сохранив понимание того, что вы всегда можете уйти обратно.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Те, у кого нет недостатка в витамине B1, чаще чувствуют себя спокойнее и увереннее, чем те, кому его не хватает.

Витамины B1 и B6, а также селен также влияют на настроение. Они стимулируют производство серотонина в мозгу, который помогает нам чувствовать себя счастливо. Большие количества нужных веществ содержатся в зерновых культурах, в рыбе, индейке, оленине и даже в шоколаде.

НЕМНОГО ОБ АЛОЭ

Алоэ - род многолетних трав семейства асфоделовых. Наружно в виде орошений и примочек сок свежих листьев применяют для лечения гнойных ран, трофических язв, ожогов, нарывов и фурункулов. Используют для полоскания при заболеваниях ротовой полости и десен. Трехкратное вливание сока в ноздри по 5-8 капель с промежутками в 3-5 ч. приостанавливает развитие острого ринита, а также способствует излечению хронического насморка. Компрессы с соком алоэ при дерматите головы лучевого происхождения снимают боль, улучшают восстановление ткани и рост волос. Принимается: по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды при хронических гастритах, сопровождающихся запорами, язвенной болезни желудка, после дизентерии и для повышения сопротивляемости организма против инфекционных заболеваний.

Полезно подержать срезанное растение в темноте в холодильнике перед переработкой (биостимуляция - метод, предложенный академиком В.П. Филатовым). Промытые листья алоэ положить на тарелку, прикрыть бумагой и поместить в холодильник на 12-15 дней. Затем вынуть алоэ из холодильника, удалить почерневшие листья и отжать сок, который можно использовать в свежем и консервированном виде (к 8 частям сока добавить 2 части спирта).

При хронических запорах, гастритах, энтеритах: по 1 чайной или десертной ложке сока алоэ 2-3 раза в день за полчаса до еды. Или: измельчить 150 г листьев алоэ, залить 300 г подогретого натурального меда, настоять сутки, затем разогреть и процедить. Принимать утром по десертной ложке за час до еды. Курс лечения в среднем - 4-6 недель.

Хронический бронхит: 50 мл свежего сока алоэ, 100 г несоленого сливочного масла, 100 г свиного или гусиного смальца, 100 г натурального пчелиного меда и 50 г какао тщательно перемешать. Принимать по столовой ложке на стакан горячего молока (детям по десертной или чайной ложке в зависимости от возраста).

Чтобы кусочки жареного картофеля не прилипали к сковороде и не склеивались, их нужно перед жаркой промыть холодной водой и обсушить.

ТАТЬЯНИН ДЕНЬ

Или День студента! История праздника началась в XVIII веке. 25 января 1755 года, в день великомученицы Татьяны, императрица Елизавета издает указ об учреждении Московского университета. И с тех пор этот праздник отмечают все верующие и все студенты. Студенты этот праздник отмечают еще и как день окончания зимней сессии.

Татьянин день - именины всех женщин, которых зовут Татьянами. У каждого человека есть день того святого, в честь которого ему дали имя и который является его покровителем. 25 января считается днем святой Татьяны. Давно, 1700 лет назад, в римский храм привели одну христианку Татьяну, чтобы заставить ее поклоняться языческому божеству. Но она не изменила своей вере. От ее молитв идол упал и разбился. Татьяну замучили и казнили, но не сломили ее веру. Христианская церковь стала считать Татьяну святой, а 25 января - днем ее памяти. С тех пор этот день - 25 января - все Татьяны отмечают как день своего ангела-хранителя.

Православная страничка

Три кулинарных совета

Дорогие Братья и Сестры, здравствуйте! Попробуйте приготовить следующие блюда:

1. Гречневая каша с грибами и жареным луком: сперва пассеруем лук, потом туда забрасываем грибы, жарим минут 15, и добавляем почти готовую гречку. Теперь все это греется еще минут 10.

2. Капустные оладьи: нужен средний кочашок. Капусту мелко режем, варим ее минут 10 в подсоленной воде (так, чтобы она была чуть-чуть сыровата), воду сливаем и даем немного остыть. Теперь вбиваем туда 3 яйца, и добавляем ложек 6 муки («на глаз», чтобы тесто было похожим на жидкий кляр). Хорошо размешать, посолить-посластить по вкусу, и на горячей сковородке жарить в масле.

3. Клюквенный мусс: сварить морс (пол-литра воды, 3 ст. ложки клюквы, протёртой с сахаром, и 1 ст. ложка сахара), процедить, вскипятить и сварить манную кашу, всыпав 3 ст. ложки манки, остудить, каша должна получиться густой, перемешать и дальше взбивать миксером, масса должна увеличиться в 2-3 раза.

Что такое причащение?

Причащение Тела и Крови Христовой - одно из Таинств Православной Церкви, к которому должен периодически приступать каждый верующий человек. Причащение совершается во время Божественной литургии - богослужения, совершаемого в храмах с утра. Причастие столь же необходимо для нашей души и тела; оно укрепляет наши душевные силы, врачует душевные недуги и помогает бороться с греховными пристрастиями. Чтобы достойно причаститься Святых Христовых Таин, следует должным образом к этому подготовиться. В течение определенного времени перед причастием (как минимум, три дня) нужно поститься - не вкушать скоромной пищи, воздерживаться от развлечений и мирских удовольствий; это время следует посвятить размышлению о своей жизни, о грехах, в которых предстоит исповедоваться. Накануне причащения желательно побывать на вечернем богослужении и прочитать по Молитвослову (эту книгу, необходимую для каждого верующего, сейчас можно приобрести в каждом храме) правило ко Причащению.

Утром в день причастия следует прийти в храм заранее, до начала богослужения. Накануне причастия - с полуночи и утром нельзя есть, пить и курить (для тех, кто подвержен этой вредной привычке). Перед причастием взрослым людям и детям, начиная с семилетнего возраста, нужно исповедоваться; исповедь в церкви обычно начинается перед Божественной литургией. Причащение совершается в конце Литургии. Верующие, допущенные к причастию священником, по очереди подходят к амвону (возвышенному месту перед иконостасом), на котором стоит священник с Чашей. Подходя к причастию, следует сложить руки крестообразно на груди, назвать свое имя; после того как вас причастили и отерли уста платом, нужно поцеловать нижнюю часть Чаши и отойти к тому месту, где церковнослужители раздают причастникам «запивку»- частички антидора или просфор и вино, разведенное горячей водой. Выходить из церкви после причастия можно лишь после того, как вы поцелуете крест, выносимый священником по окончании Божественной литургии.

Что бы зеленый горошек, при варке сохранял свой цвет, в воду надо добавить немного сахару.

Напитки

ДЕЛА ПИТЕЙНЫЕ

Рецепты напитков для бани

При парении в бане человек теряет большое количество влаги, во много раз больше чем в обычном состоянии. Один раз попарившись человек выделяет примерно 1,5 литра пота. Жидкостный баланс в организме желательно восполнять сразу после парения. Бытует мнение, что баня без водки - не баня, однако принятие алкогольных напитков до, во время и сразу после парения - слишком большая нагрузка для организма, особенно организма современного человека. Употребление пива также не желательно.

Самые распространенные напитки - травяные и фруктовые настои и квас. Чай употреблять не рекомендуется, так как он является стимулятором, а после бани в этом нет необходимости. Настои и квас лучше пить теплыми - это способствует постепенному охлаждению организма после парной.

Зеленый чай с яблоками

300 г яблочной кожуры или нарезанные яблоки без семян залить водой и варить на слабом огне 15 минут. Этим отваром залить листья зеленого чая и дать настояться. Такой настой обладает кровеворным свойством, помогает против склероза, подагры, хрипоты, простудного кашля.

Сборный настой

Сухие листья облепихи, вишни, смородины и зверобоя перемешать в равных количествах и заварить. Можно добавить сок клюквы и мед.

Настой из шиповника с медом

6 ст. ложек шиповника залить литром теплой воды, оставить на 15 минут. Затем кипятить на слабом огне 10 минут, добавить стакан яблочного отвара и мед по вкусу. Процедить.

Клюквенный морс

Пол стакана клюквы размять, засыпать сахаром и залить литром кипятка. Добавить мед по вкусу.

Малиновый настой

Столовую ложку сушеной малины залить двумя стаканами кипятка, настаивать 15 минут, добавить сахар или мед по вкусу.

Отвар из сушеных яблок с медом

200 г сушеных яблок, нарезанных ломтиками, залить 2 литрами воды и варить 30-40 минут, можно добавить мяту. Процедить, добавить ложку меда или сахара.

Плодово-ягодный чай

Плоды шиповника 1 часть, плоды черной рябины 1 часть. 2 столовые ложки измельченных плодов на 1 чайник кипятка. Залить кипятком, настоять 30-40 минут.

Чай с клюквой

Хорошо утоляет жажду, снижает жар, возбуждает аппетит. 1 чайную ложку клюквы разминают с сахаром. Заливают кипятком прямо в чашке. Настаивают 10 минут, процеживают.

Чай душистый

На 1/2 л кипятка 1-2 бутона гвоздики или кусочек имбирного корня, 1/4 чайной ложки тмина, корицы, мяты, 2 лавровых листа. К такой заварке очень подходит мед. Смесь кипятят 30 минут, добавляют чайную заварку. Настаивают 5 минут.

Чай с мятой

Успокаивает, снимает спазмы кишечника, сосудов, обезболивает, улучшает аппетит. На 1 чайник с чайной заваркой добавляют 1 чайную ложку измельченного листа мяты. Настаивают 10 минут.

Чай брусничный

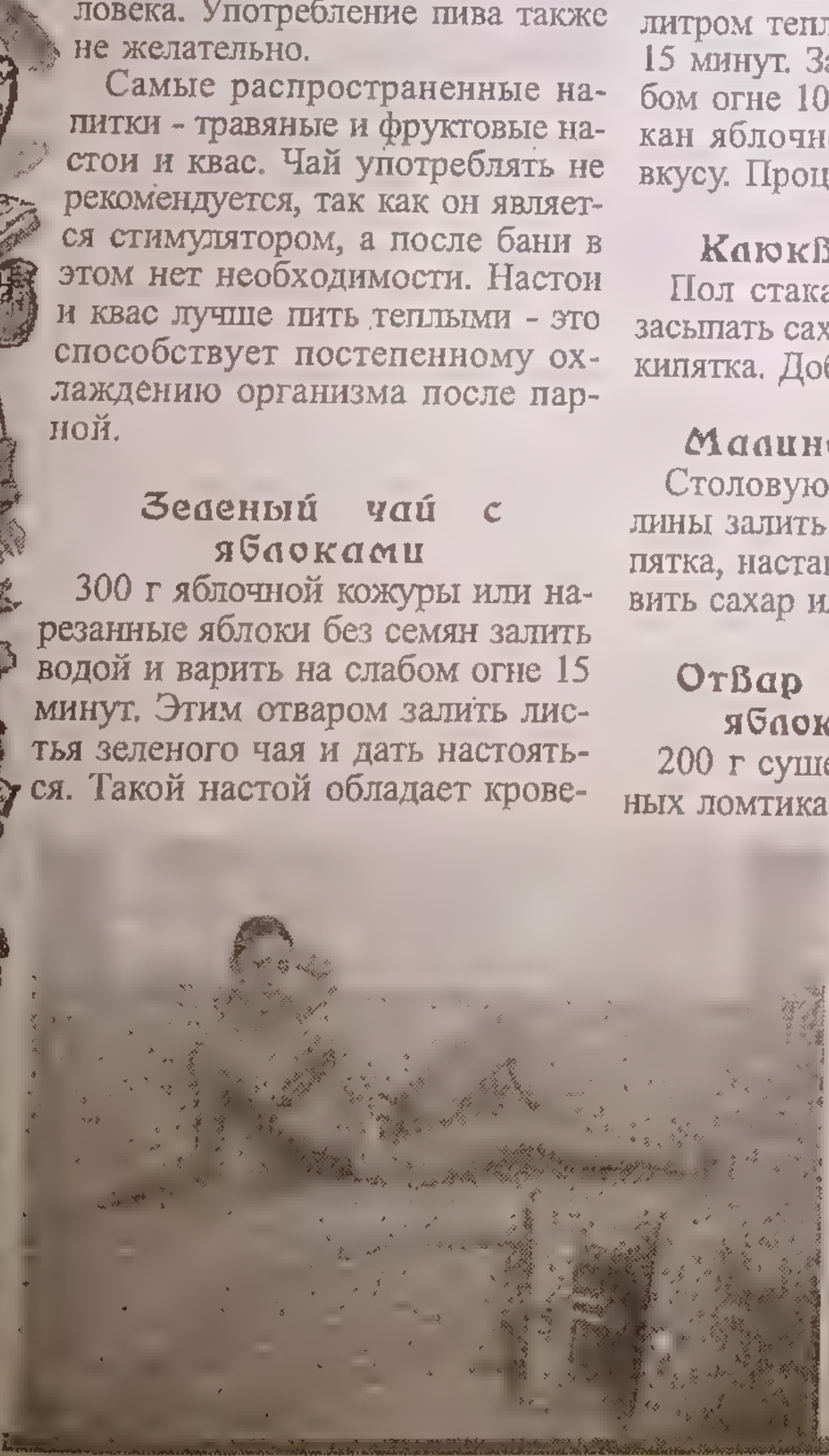
Обладает мочегонным, вяжущим, антисептическим действием. На 1 стакан кипятка - 1 чайную ложку сухого брусничного листа. Настоять 15 минут, процедить, пить теплым, лучше с медом.

Чай из листьев черной смородины

Хорошо утоляет жажду и благотворно влияет на весь организм, улучшает обмен веществ. 1 столовую ложку измельченных листьев или побегов на 1/2 литра кипятка. Настаивают 15-20 минут.

Настой из листьев земляники

20 г листьев и 400 г воды прокипятить в течение 5 минут. Настаивают 2 часа.



Что бы салат пах чесноком, им можно натереть салатницу.

Правильное питание

ЕДА ПОД НАСТРОЕНИЕ

Многие продукты помогают нам изменить настроение и общее самочувствие, что очень полезно в зависимости от времени дня. Вы в настроении подкрепиться? Читайте дальше!

Когда вам нужно проснуться

Утро нужно начинать с хорошего завтрака - кукурузные хлопья с молоком - это полезное начало дня. Добавьте к хлопьям сухофруктов - будет и вкуснее и полезнее. Сварите яйцо для утренней порции белка. Подсушенный хлеб с фруктовым соком и йогуртом предоставляет вам необходимую порцию углеводов и кальция - особенно важно для женщин, так как у них риск заболеванием остеопорозом (хрупкие кости) более высок, чем у мужчин. Если у вас есть дочка-подросток, постарайтесь накормить ее перед тем, как она выскочит утром из дома в школу или на работу.

Когда не спится

Избегайте кофеина поздно вечером. Он находится в чае, шоколаде и кофе. Это стимулянт, который не даст вам заснуть.

Все, что вам нужно, это теплый молочный напиток или немного ромашкового чая (подсластите его медом), чтобы успокоиться. Существует множество травяных чаев, которые помогают расслабиться - посмотрите в магазинах. Не ложитесь спать на слишком пустой и слишком полный желудок - ваша пищеварительная система воспротивится.

Когда вы чувствуете себя подавленно

Как бы это не было заманчиво, не тянитесь за чаем и кофе. Вместо этого поддержите организм зерновыми, фруктами и овощами и не забудьте сделать хорошую зарядку или сходить в спортзал (десятиминутная прогулка на свежем воздухе тоже поможет). Вы почувствуете себя в лучшей форме физически и морально, вам будет легче справиться с проблемами.

Когда вы в положении

Общий совет беременным женщинам - избегать алкоголя и снизить прием кофеина до минимума. Пейте как можно больше воды, чтобы организм был чистым и здоровым. Во время беременности у всех свои потребности, в зависимости от того, как организм справляется с беременностью. Важно получать большое количество полезных веществ, так что даже не думайте о диетах на этом этапе своей жизни. Многие женщины предпочитают употреблять больше свежей пищи, чтобы избежать большого уровня соли в готовых и замороженных блюдах.

Пища помогает вам и вашему ребенку получить все необходимые витамины и полезные вещества. Например, если вам нужно больше железа, альтернативой таблеткам будет мясо с капустой брокколи, которые надо запивать апельсиновым соком. Поговорите с врачом или акушеркой о том, что именно лучше для вас и вашего малыша.

Когда вам надо согреться

Горячие напитки быстро согревают - обнимая дымящуюся кружку, вы уже чувствуете себя тепло и уютно. Будьте смелее - попробуйте какой-нибудь травяной чай из всего разнообразия, которое представлено в магазинах. В фруктовых травяных чаях не содержится кофеина. Или попробуйте зеленый чай (без молока!), в котором содержится кофеина вполовину меньше, чем в обыкновенной чашке чая. К его вкусу нужно привыкнуть, но возможно вам понравятся зеленый чай с примесями лимона и жасмина.

Гуляши и супы прекрасно подходят, когда вам холодно, особенно, если они наполнены разнообразием различных корневых овощей.

Специфический запах камбалы можно устранить, удалив при обработке кожу с темной стороны.

Детская энциклопедия

ЧЕМ КОРМИТЬ ТРЕХЛЕТКУ И ДОШКОЛЬНИКА?

Распространенное мнение о том, что рациональное питание необходимо лишь детям первых двух лет жизни - ошибочно. В любом возрасте ребенка нужно кормить правильно. От этого зависит, как будет в дальнейшем развиваться его растущий организм.

КАК КОРМИТЬ?

Итак, ваш ребенок уже не младенец. От трех до семи лет он продолжает интенсивно расти. К 7 годам его вес обычно уже в два раза превышает массу тела годовалого малыша.

В этом возрасте ребенок чрезвычайно много двигается, тратит массу энергии, единственным источником которой является еда.

В питании дошкольников количество необходимых для организма белков и жиров практически одинаково (около 68 г в день), а углеводов требуется в 4 раза больше.

Продукты питания для малышей можно условно разделить на так называемые «ежедневные» и «не на каждый день».

Если, например, молоко, мясо, хлеб, овощи, фрукты, а также масло и сахар следует давать детям ежедневно (последний не обязательно в кристаллическом виде), то использование яиц, рыбы, сыра и творога можно ограничить 1-3 разами в неделю. В частности, яйца допустимо использовать в питании детей через день, творог два-три раза в неделю, а рыбу можно давать один раз в неделю, полностью расходуя в «рыбный» день весь недельный рацион этого продукта (около 250-280 г). Данные объемы пищи примерны, и совсем не обязательно дети обязаны съесть все без остатка.

КОГДА КОРМИТЬ?

Завтрак лучше всего давать дошкольникам примерно в 8-9 часов утра, тогда остальные приемы пищи распределятся следующим образом: обед в 12-13 часов, полдник - в 16-17, а ужин в 19-20 часов.

Когда пища дается детям в другое время, все равно необходимо следить, по крайней мере, за соблюдением правильных временных промежутков (интервалов примерно по 3-4 часа, которые обеспечат полноценное переваривание пищи в желудке). Это не значит, что в промежутках детям нельзя получать абсолютно ничего съестного. Они вполне могут пить воду и не слишком сладкий чай, нейтральные и/или слегка подкисленные соки, а также фрукты или ягоды. Конфеты и мучное здесь нежелательны. Помните, что неупорядоченное питание ребенка нередко сопровождается расстройствами аппетита и пищеварения.

КАК ГОТОВИТЬ

Здесь нет сложных рецептов. Особенности готовки и кулинарной обработки блюд сводятся к тому, что следует избегать таких острых и сильных вкусовых приправ и добавок, какими являются ставшие популярными кетчупы, соевый соус, хрен, жгучий перец, горчица и аджика, а также майонез и многочисленные разновидности соусов для салатов.

Луком, чесноком, а также петрушкой и укропом можно пользоваться в умеренном количестве. Для улучшения и разнообразия вкуса блюд, хорошо использовать свежие фрукты, ягоды и овощи, добавить клюквенный соус или лимонный сок.

Детям нужны мягкие части мяса и птицы без сухожилий, рыба - без костей, а колбаса - без твердых оболочек и кусочков. Жирных сортов мяса надо избегать до старшего школьного возраста.

Хотя детям в этом возрасте можно периодически готовить жареные блюда, предпочтение отдается варке, тушению и запеканию в духовке. Можно пользоваться микроволновыми печами, хотя они не идеальны для приготовления питания дошкольникам.

Владимир Студеникин

Небольшое количество растертого мускатного ореха, добавленного в разогретое растительное масло, придает жареной рыбе специфический аромат и вкус.

Родная усадьба

КОМНАТНЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

Чета Опацких из Воронежа выращивает шампиньоны, да не где-нибудь, а в городской квартире на третьем этаже. Под стеллажом для комнатных растений они сделали из алюминиевых уголков (отходы производства) каркас для ящиков. Установили его на высоте 35 см от пола. Стенки и потолок каркаса закрыли прессованным картоном. На трех стенках с внутренней стороны на картон для сохранения влаги укрепили мешковину. Передняя стенка при необходимости закрывается пленкой.

Внизу на каркасе вместо пола прикреплены противни. На них установлены с помощью подложек-брусков два ящика размерами 75Х50Х14 см и 60Х50Х14 см. В дне ящиков просверлено несколько 15-мм отверстий для вентиляции субстрата. Расстояние от ящиков до потолка общего каркаса 30 см.

Между ящиками установлен вентилятор от списанного автомобильного стеклоочистителя, работающий через трансформатор и выпрямитель.

Опацкие рассказывают: «Субстрат, покровную землю и мицелий мы купили в совхозе «Советский» в Воронеже. А вообще-то его легко приготовить из равных по весу частей соломы (лучше пшеничной) и куриного помета. В декабре заложили в ящики влажный разрыхленный субстрат и посеяли мицелий (650 г) в 2 слоя: первый на глубине примерно 6 см, второй на глубине 4 см.

Температура Субстрата была в это время 23-24 гр. Посевы закрыли бумагой и в течение 9 дней время от времени опрыскивали водой из опрыскивателя «Росинка». Бумагу поддерживали постоянно во влажном состоянии, а мешковину мокрой.

На 10-й день бумагу сняли, так как грибница хорошо разрослась - были видны белые паутинные нити. Субстрат засыпали покровной землей слоем в 4 см - один ящик торфодоломитной крошкой, а второй - листовым перегноем. Ежедневно опрыскивали землю и мешковину. Такой же режим был во время роста грибов.

ВЕШЕНКА

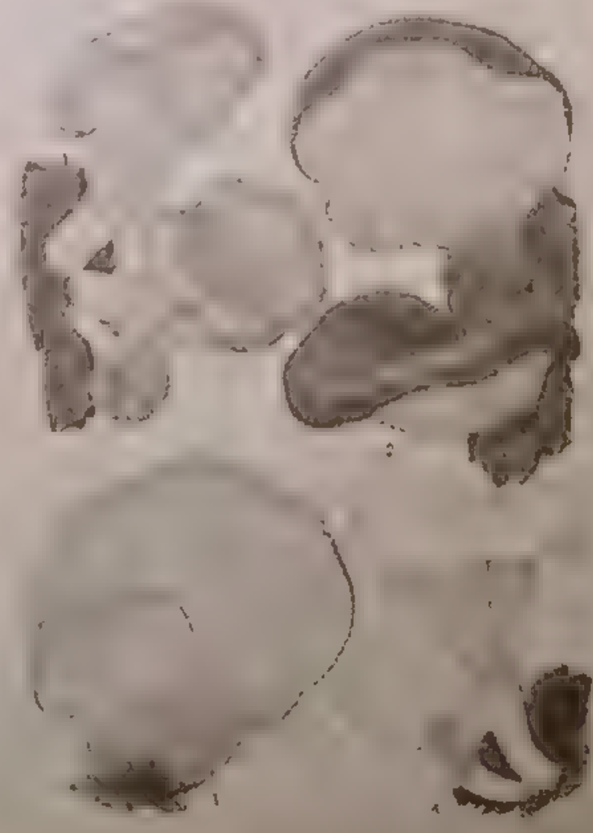
На вашем столе

Вешенка не требует вымачивания, так как не содержит едких веществ, грибы достаточно промыть холодной водой. Для сушки промывать грибы не нужно. Желательно сразу же приступить к переработке грибов и употреблять грибные блюда не позже суток с момента приготовления. В холодильнике лучше хранить свежие грибы, непромытые и нарезанные.

По пищевой ценности вешенка близка к белому грибу. Количество общего белка у вешенки меньше, чем у белого, но по содержанию белка, усвояемого человеком, она не уступает этому признанному грибному лидеру. Шляпка вешенки накапливает белка почти в 2 раза больше, чем ножка. В молодых и старых грибах белка меньше, больше - у грибов со шляпкой 5-8 см. По мнению специалистов, этот период и является наилучшим для сбора урожая.

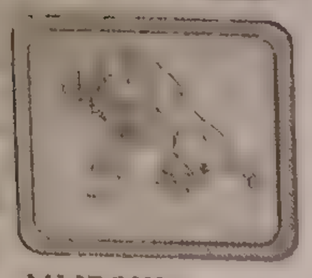
Кроме белка, в мякоти вешенки много других ценных для питания человека веществ. Это прежде всего полный набор незаменимых аминокислот, а также витаминов. Причем по содержанию витаминов, мякоть вешенки не уступает ржаному хлебу, по витамину Н - яйцам и молоку, по витамину В - капусте. Грибы содержат многие минеральные вещества и ряд жирных кислот, необходимых человеку. Калорийность. вешенки, как и многих съедобных грибов, около 300 ккал/кг.

В плодовых телах культивируемой вешенки содержится множество биологически активных веществ, способных предупреждать и лечить широкий спектр заболеваний. Так, последние исследования показали, что вешенка обладает способностью выводить радиоактивные элементы из организма человека, а высокое содержание чистого протеина (до 47,7%) в ее плодовых телах способствует предупреждению и лечению гепатита, язвы желудка, снижает количество холестерина в крови, помогает нормализовать давление, как у гипертоников, так и у гипотоников, оказывает противоопухолевое действие, повышает иммунную устойчивость организма.



Блюда из морских рыб хороши с соусом.

Кулинарный гороскоп



Пора стряхнуть с себя лень и негу и вновь устремиться к новым целям и свершениям. Начинайте прямо с понедельника, со второй его половины - это лучшее время для обдумывания планов на ближайшее будущее. Четверг грозит вспыльчивым Овнам конфликтами. Воскресенье - удачный день для активного отдыха на лоне природы.

На этой неделе вы ни перед кем не обязаны отчитываться. Во вторник вы будете незаменимым человеком в прямом смысле этого слова. Во второй половине недели сосредоточьтесь на реализации цели, к которой вы стремились не один год. В воскресенье не избегайте гостей в доме, так как от их посещения останется не только немытая посуда, но и ценная информация.

Вокруг вас явственно поднимается ветер перемен. Вполне возможно, что он унесет от вас некоторые вредные привычки. В понедельник объем предстоящей работы может слегка вас напугать, но звезды успокаивают: вы с ним блестяще справитесь, а ваши усилия окупятся с лихвой. В субботу возможны определенные разногласия с близкими людьми: постарайтесь убедить их в своей правоте.

На этой неделе звезды обещают, что ваша собранность и остроумие будут мобилизующе действовать на окружающих. С понедельника задайте четкий ритм работы и неукоснительно придерживайтесь его. Во вторник у Вас появится шанс значительно упрочить свой авторитет. В воскресенье только активный отдых позволит восстановить силы, лежание на диване превратит вас в подобие киселя.

На этой неделе у вас есть возможность решить некоторые проблемы, которые вы долго гнали от себя. Во вторник желательно проявлять осторожность как в словах, так и поступках. Сохраняйте нейтралитет, даже если вокруг вас кипят ссоры и страсти. В среду у вас появится шанс удачно поменять работу. В субботу устройте себе выходной, так как бытовые проблемы еще могут подождать.

Наступающая неделя - благоприятный момент для обдумывания и обсуждения долгосрочных планов. Во вторник ничего не откладывайте на завтра, не упускайте благоприятный момент. В четверг ваши продуктивные идеи вызовут у начальства неподдельный интерес. Если в субботу действовать по заранее намеченному плану, то значительной доли нервотрепки можно будет избегнуть.

Самое время для того, чтобы обратить пристальное внимание на сферу творчества - положительные результаты проявятся практически сразу. Четверг может оказаться самым напряженным днем недели - как по количеству дел, так и по их важности. В субботу объективно рассчитывайте свои возможности и постарайтесь не переутомляться. Воскресенье может обрадовать вас полезной информацией.

На этой неделе ваша интуиция поможет вам спланировать события ближайшего будущего. В понедельник деловые интересы войдут в противоречие со старой дружбой. Звезды рекомендуют не пренебрегать друзьями. Среда подарит вам несколько шансов, один перспективнее другого. Не рассказывайте свои тайны окружающим людям. В воскресенье скромность и элегантность будут вашими подлинными украшениями.

На этой неделе появятся замыслы новых проектов, желание и возможность их осуществить. Вторник может оказаться благоприятным днем для обращения с просьбами к начальству. В четверг учите, общайтесь и обогащайтесь новыми полезными связями. В воскресенье постарайтесь прийти к единому мнению с близкими людьми.

Жизнь стала спокойнее, а кошелек значительно тоньше. Однако гибко лавируя между людьми и ситуациями, вы сможете многого достигнуть. Остерегайтесь соблазнов, грозящих увести вас с верного пути. В четверг придется разбираться сразу с несколькими неотложными проблемами. В субботу вам придется аргументировано отстаивать свои взгляды: помните, что разумный компромисс еще никогда не вредил.

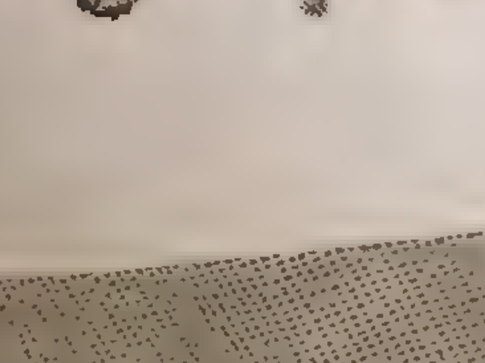
На этой неделе во все, что вы будете делать, вы вложите максимум сил и энергии. Однако не стоит ожидать того же от всех окружающих. Постарайтесь не вмешиваться в ход событий: сейчас понимание и терпение - это реальный ключ к успеху. В понедельник вы сможете осуществить некоторые идеи, которые вынашивали уже давно. В среду постарайтесь перейти от замыслов к делу - это сразу изменит ситуацию в вашу пользу.

На этой неделе желательно придерживаться определенной последовательности в делах. Если в четверг до вас дойдет неприятная сплетня - игнорируйте ее и того, кто ее принес. В воскресенье не отказывайтесь от приглашения на вечеринку: приятно проведете время, да и новые знакомства могут оказаться весьма своевременными.

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа пресс".
Адрес редакции: 430001, г. Саранск, ул. Пролетарская 132, ком.6
Почтовый адрес: 430001, г. Саранск, ул. Пролетарская 132, ком.6
Почтовый индекс: 15955
Тел.: (8342) 47 10 13
E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ГУП ИПК «Ульяновский дом печати», г.Ульяновск, ул.Гончарова, 12.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически 10.00.
Заказ 111 Тираж 22900
Дата выпуска номера 24.01.2005 г. Цена свободная
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-15859
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс". Тел.: (8-834) 21-45-46.

Использованы материалы поисковых систем Интернета.

На этой неделе у вас есть возможность решить некоторые проблемы, которые вы долго гнали от себя. Во вторник желательно проявлять осторожность как в словах, так и поступках. Сохраняйте нейтралитет, даже если вокруг вас кипят ссоры и страсти. В среду у вас появится шанс удачно поменять работу. В субботу устройте себе выходной, так как бытовые проблемы еще могут подождать.



Наступающая неделя - благоприятный момент для обдумывания и обсуждения долгосрочных планов. Во вторник ничего не откладывайте на завтра, не упускайте благоприятный момент. В четверг ваши продуктивные идеи вызовут у начальства неподдельный интерес. Если в субботу действовать по заранее намеченному плану, то значительной доли перьотрепки можно будет избегнуть.

...ле делать, вы можете многому ...
...и мерги. Однако не стоит ожидать ...
...того же от всех окружающих. Постарайтесь не вмешиваться в ход событий: сейчас понимание и терпение - это реальный ключ к успеху. В понедельник вы сможете осуществить некоторые идеи, которые вынашивали уже давно. В среду постарайтесь перейти от замыслов к делу - это сразу изменит ситуацию в вашу пользу.

На этой неделе желательно придерживаться определенной последовательности в делах. Если в четверг до вас дойдет неприятная сплетня - игнорируйте ее и того, кто ее принес. В воскресенье не отказывайтесь от приглашения на вечеринку: приятно проведете время, да и новые знакомства могут оказаться весьма своевременными.

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс"
Адрес редакции: 432001, г. [illegible]
ул. Пролетарская, 132, комн.
Почтовый адрес: 432001, г. [illegible] Пролетарская, 132, комн.6
Подписной индекс: 15955
Тел.: (8342) 47-10-13
E-mail: media-pr[illegible]
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: [illegible] Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуля[illegible] Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ГУП ИПК «Ульяновский дом печати», г. Ульяновск, ул.Гончарова, 12.
Подписано в печать [illegible]
Заказ [illegible] Тираж [illegible]
Дата выхода номера [illegible]
Газета зарегистрирована [illegible] МИНИСТЕРСТВЕ РФ ПО ДЕЛАМ ПЕЧАТИ, ТЕЛЕВИДЕНИЯ И СРЕДСТВ МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ. Свидетельство [illegible]
Распространение [illegible] ОАО "Медиа-пресс". Тел. [illegible]

В газете использованы материалы поисковых систем Интернет

Стремление членов кого									
Не-смелая		Снял кино "Ребята что надо"		Место певчих в церкви	Индий-ская княгиня	Япон-ский фарфор		Концерт-ный плакат	
					Снимок УЗИ				
Чело-нок ви-нограда		Лошадь лидер забега						Крупя-ная по-хлёбка	
					Грече-ская Вик-тория				
							Козырь невинов-ного		Стих в 4 строки
								Арена-да театра	
									Приток Оки
					Бел Солнца				
					Шелк ор-денских лент				
повести Н. Дум-бадзе		Гройст-венный союз							

Скандворд ИД «Мир новостей»

Человек есть то, что он ест

Как настоящая жвачка

(Окончание. Начало в №№ 17-23.)

ХЛЕБ

Хлеб – основной источник углеводов, которых в нем содержится 42-52 %, в основном крахмала, а также 6-8% не очень полноценных белков и 1% жира. 100 г хлеба дают 200-250 ккал. Хлеб является источником пищевых волокон, витаминов В1, В2, РР и Е, причем наиболее богат ими хлеб из муки грубых помолов. В хлебе также много натрия, фосфора, магния.

От вида и сорта муки зависит химический состав и усвояемость хлеба.

Наблюдательный врач знает, что, если у больного часты простуды, высыпания на коже, гнойнички, запоры, поносы, виновата пища, богатая крахмалом (белый хлеб, крупы, картофель). Измените режим питания, уберите из меню приготовленные из муки высшего сорта продукты максимум на 20% – все нормализуется само собой. Не даром статистика говорит, что люди, предпочитающие изделия из белой муки, в 4-5 раз чаще страдают нарушениями обменных процессов и аллергическими заболеваниями, и в 3-4 раза чаще опухолями кишечника, и практически все - запорами. Чем грубее хлеб, тем лучше, ибо в нем содержатся отруби, клетчатка и весь комплекс микроэлементов, ферментов, необходимых для нормальной работы кишечника. Многие вообще отказываются от хлеба, например, чтобы похудеть. Этого не следует делать, так как хлеб, выпеченный из муки грубого помола или бездрожжевой, – это необходимый для организма продукт.

Если у вас появился белый мягкий хлеб, не торопитесь его есть, подержите 1-2 дня, в нем дрожжи станут неактивными, безвредными. Вот почему за рубежом так популярны тостеры для поджаривания хлеба. Вместе с тем в США, Швеции и других странах бездрожжевой хлеб стал обычным явлением, рекомендованным в качестве одного из средств профилактики онкологических заболеваний.

МАКАРОНЫ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

В макаронных изделиях 10% белка, 74% углеводов (68% крахмала), небольшое количество витаминов и минеральных веществ, очень мало клетчатки. Макаронные изделия хорошо перевариваются, особенно вермишель. Повышенную пищевую ценность имеют макаронные изделия из витаминизированной муки, молочные и яичные. Но употреблять их рекомендуем в небольшом количестве, и лучше выбирать самые темные (с виду непривлекательные) сорта, так как есть надежда, что эти изделия изготовлены из не совсем очищенной муки. Отвар макаронных изделий выливать не стоит. На нем можно варить супы и соусы, так как в отвар переходит до 4% белков, 7-13% углеводов, 22-43% витаминов группы В и около 30% минеральных веществ.

МАННАЯ КРУПА

Быстро разваривается, в ней много крахмала (70%) и белков, и не так уж и мало витаминов и минеральных веществ, как это принято считать. По крайней мере в ней больше, чем в рисовой крупе, витаминов Е и В1, а также калия, почти столько же витаминов В2, В6, РР и железа, но гораздо меньше клетчатки. Поэтому блюда из манной крупы широко используются при болезнях желудочно-кишечного тракта, в послеоперационном периоде, при инфаркте миокарда и других заболеваниях, при которых требуются щадящие диеты с легкопереваривающимися блюдами.

ПРОРОСШИЕ ЗЕРНА ПШЕНИЦЫ

В них увеличивается содержание витаминов группы В, витамина Е, пищевых волокон, возрастает концентрация железа, кальция, фосфора, магния и других минеральных элементов. В проросшем зерне обнаружен фактор, подавляющий канцерогенное действие бензпирена, и другие. Кроме того, в них уменьшается содержание фитиновых соединений, снижающих доступность биологически активных веществ зерновых. Возможно, именно с этими факторами связано благоприятное воздействие проросшего зерна на организм человека. Готовятся они следующим образом. Взять три стакана или три майонезные баночки с сырой водой. К этому нужны еще три ситечка для чая. В ситечко насыпать одну-две столовые ложки зерен пшеницы и поместить его на стакан или баночку так, чтобы вода лишь смачивала зерна. На другой день утром таким же образом подготовить вторую порцию зерна, на третий день третью. Через три дня зерно в первом ситечке начнет прорастать (ростки должны быть длиной около трех мм) - оно готово к употреблению. В освободившееся ситечко насыпать новую порцию зерна. Нужно не забывать менять воду ежедневно.

Можно съедать от одной до трех ложек зерен в день. Кстати, если долго жевать зерна, то получается неплохая жвачка.

КРЕМ ИЗ ПРОРОСШЕЙ ПШЕНИЦЫ

В миксер насыпать проросшие зерна и взбить до получения однородной массы. Добавить желток, сахарную пудру по вкусу и что-нибудь для аромата, например, какао, тертый шоколад, растворимый кофе или ложечку сваренного кофе, курагу, сок и цедру лимона, любой джем или домашнее варенье. Все это добавить к растертому маслу (или маргарину) и размешать до кремообразного состояния. Ложечка спирта или водки придает крему пикантный вкус. Этим кремом можно перекладывать бисквитные коржи.

САЛАТ

Вареные овощи остудить, мелко нарезать. Маринованные огурцы или грибы нарезать кубиками. Яблоко и сельдь очистить и мелко нарезать. Около половины баночки майонеза взбить миксером с порцией проросшей пшеницы и заправить им салат. Украсить зеленью и дольками яиц, помидоров или красного сладкого перца.

"Лечебные свойства пищевых продуктов".

Когда вы родились

Осенние натуры

(Окончание. Начало в №№ 21, 22, 23.)

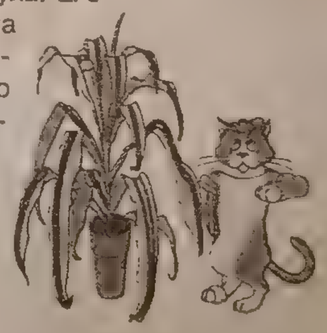
Мудрая осень, ассоциирующаяся в нашем сознании со зрелостью, опытом, неспешностью, одарила и людей, родившихся в это время, соответствующими чертами. Они расчетливы и прежде, чем что-то сделать, долго думают. Среди них немало педантов. Создания дипломатичные и принципиальные, они усердны и старательны, придерживаются четкой линии поведения, в делах настойчивы. Ясный ум, устойчивый и легкий характер, преданность способствуют крепким бракам. Рожденные осенью редко конфликтуют в семье, любят детей и животных. Среди них - актеры, философы, архитекторы, ученые.

Борис Хигир. "Имя и счастье в браке".

Что растет в вашем доме?

АСПАРАГУС и некоторые папоротники – не любители яркого цвета, на котором они желтеют, чахнут. Напольные цветочницы с этими растениями удобно ставить в углах большой гостиной – и нарядно, и не мешает. Для такой зелени выбирайте кашпо поярче.

Незаменимо в наших условиях растение ХЛОРОФИТУМ – лучший чистильщик воздуха. Его можно подвешивать на окне, на стене у окна. Тогда стебли свешиваются вниз, за что в Англии его прозвали «растение-паук». В Германии его называют зеленой лилией и селят в каждой комнате в роли как бы "химических пылесосов".



Тенелюбивая узамбарская ФИАЛКА на родине растет под пологом густого леса. Ею надо украшать подоконники северных и западных окон. Если ваши окна выходят на солнечную сторону, то горшочки с фиалками ставьте вблизи окон в цветочницу, чтобы солнце не обжигало их. Узамбарские фиалки - розовые, лиловые, голубые, махровые и гофрированные - великолепны и в гостиной, и в спальне.

"Работница", № 3, 1993 г.

Зачем голове шляпа?

Знахарские рецепты

Любимое блюдо Надежды Бабкиной

День рождения – 19 марта
Родилась под созвездием РЫБ
Любимые цветы – розы, полевые

Салат "Оригинальный"

Крабовые палочки, свежие огурцы и яблоки нарезают соломкой, соединяют с предварительно отваренным рассыпчатым рисом, заправляют майонезом и сметаной, выкладывают в салатник и украшают свежей зеленью.

Крабовые палочки – 1 пачка (150 г), свежий огурец – 1 шт., рис отварной рассыпчатый – 1/2 стакана, яблоко свежее – 1 шт., майонез – 2 столовые ложки, сметана – 2 столовые ложки, зелень, соль по вкусу.

Торт "Киевский"

Как можно аккуратнее отделяем белки от желтков. Дайте белкам постоять сутки при комнатной температуре, а затем взбиваем их 20-25 минут, чтобы объем увеличился в 4-5 раз. Затем осторожно добавляем ко взбитым белкам измельченные жареные орехи, смешанные с сахаром и мукой. Перемешайте, чтобы получилась однородная масса. Немедленно, не давая осесть, разложите эту массу на выстланных пергаментной бумагой противнях. У вас должны получиться 2 лепешки толщиной 6-7 мм. Выпекать их на медленном огне при температуре 110–120°С 2–3 часа. Остывшие лепешки смазать сливочным кремом, а сверху – шоколадным, можно украсить цукатами или фруктами из варенья – как подскажет вам ваша фантазия.

Для лепешек: белки 10 яиц, 1 стакан сахара, 1 стакан измельченных жареных орехов, 3 столовые ложки муки, ванилин.

Для **сливочного крема:** 100 г сахара, 150 г сливочного масла, 1 желток, четверть стакана молока, чайная ложка коньяка, ванилин.

Сахарный песок, яйца, молоко, постоянно помешивая, нагреть, не давая возможности закипеть. Охлаждаем, сбивая крем, постепенно добавляем эту массу к размягченному маслу. Крем должен увеличиться в об[ъем]. Добавляем ва[нилин]

Для шоколад[ного крема]

Зачем голове шляпа?

Оказывается, что постройки с основанием шестиугольной или круглой формы обладают повышенной положительной энергетикой. И она возрастает с увеличением высоты стен и свода.

Так что устремленная ввысь макушка русской церкви, шпиль готического собора, крыша азиатской пагоды в виде перевернутой граммофонной трубы – далеко не случайная форма. Она выбрана на основании тысячелетнего опыта. В пространство, ограниченном определенной геометрической фигурой, создается особый микроклимат, благотворно влияющий на самочувствие и эмоциональное состояние людей. Здесь у них возникает возвышенное состояние духа, так необходимое при молитве. Эти свойства люди с древности использовали не только в архитектуре, но и в головных уборах.

Нет, совсем не случайно джентльмены прошлого века носили цилиндры. Современные исследования показали, что этот высокий головной убор пусть и в меньшей степени, но обладает широко известными свойствами пирамиды: в нижней и верхней третях его по высоте скапливается та самая энергетика, которая благотворно влияет на самочувствие. В этом свете ночной колпак, который мы видим теперь только в кино на сказочных королях, вовсе не шутовское изобретение. Он способствует бодрому, полному сил и энергии пробуждению. Главное здесь – острый верх. С него как бы стекает отрицательная энергетика, которая накапливается в течение беспокойного дня. Кстати, опыт предков легко проверить. Наденьте на голову колпак, хотя бы свернутый из бумаги, и ощутимо обострится логика мышления при решении неподдающейся проблемы. А если сделать символический головной убор типа "котелок" из нескольких медных прутьев, то можно без лекарств снижать артериальное давление. Только медную "шляпу" нельзя держать на голове больше 15-20 минут. А вот фетровая или соломенная таких ограничений не знает.

"Российская газета"
от 27.11.98.

Знахарские рецепты

НАСТОЙ ПОДОРОЖНИКА

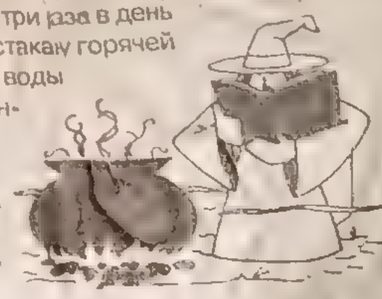
1 ст. ложку измельченных листьев подорожника большого заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин., процедить (суточная доза).

Выпить глотками за один час при холецистите (воспалении желчного пузыря).

Обладает желчегонным и мочегонным действием.

ПОРОШОК ИЗ КОЖУРЫ ЯБЛОК

При больных почках для профилактики почечнокаменной болезни рекомендуется пить три раза в день по одному стакану горячей кипяченой воды с размешанной в ней 1 ст. ложкой порошка из сушеной кожуры яблок.



БАКЛАЖАНЫ

Баклажаны в любом виде следует употреблять для снижения содержания холестерина в почках и выведения солей мочевой кислоты с мочой из организма.

ЧАЙ ИЗ КАЛЕНДУЛЫ

1 ст. ложку цветков календулы настаивать в двух стаканах кипятка 15 мин., процедить.

Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день для понижения кровяного давления.

НАСТОЙ ПУСТЫРНИКА

10 г травы пустырника обыкновенного (сердечного) залить стаканом крутого кипятка, парить три часа, процедить.

Принимать по столовой ложке три раза в день за час до еды при гипертонии.

Народные средства лечения кашля

Порезать ломтиками черную редьку и посыпать сахаром. Пить выделяющийся сок по столовой ложке каждый час. Самый сильный кашель быстро успокаивается.

Еще есть так называемый бразильский способ. Протирают через сито несколько очень спелых бананов и опускают полученную массу в горячую сладкую воду (по 2 банана на чашку). Пить смесь горячей.

Для жен миллионеров и ... браконьеров

(секрет красоты принцессы Ди)

Черную зернистую икру можно не только есть с аппетитом, но и с успехом намазывать на лицо. Густым слоем. Как делала это принцесса Уэльсская Диана.

Косметический секрет Дианы, который позволял ей сохранить свежий вид лица даже в самые тяжелые дни разлада в британской королевской семье, стал нынешней осенью подлинной сенсацией в лондонских салонах красоты.

Черная икра имеет поразительную способность омолаживать кожу, так как содержит особый набор и уникальное сочетание большого количества важнейших протеинов, витаминов и минералов.

Как установлено, икра резко активизирует выработку верхними слоями кожи коллагена - вещества, обеспечивающего ее упругость.

Пока в лондонских салонах красоты накладывают на лицо тонкую ткань, на нее кладут икру, которую затем мнут. Но в ряде передовых лабораторий завершаются исследования по созданию кремов.

"Российская газета"
от 27.11.98.

"Работница", № 3, 1993 г.

чтобы похудеть. Этого не

минов группы В и около 30% минеральных веществ.

му нужны еще три ситечка для чая. В ситечка насыпать одну

"Лечебные свойства пищевых продуктов".

их. Узамбарские фиалки - розовые, лиловые махровые и гофрированные - великолепны и в гостиной, и в спальне.

"Работница", № 3, 1993 г.

Любимое блюдо Надежды Бабкиной

День рождения – 19 марта
Родилась под созвездием РЫБ
Любимые цветы – розы, полевые

Салат "Оригинальный"

Крабовые палочки, свежие огурцы и яблоки нарезают соломкой, соединяют с предварительно отваренным рассыпчатым рисом, заправляют майонезом и сметаной, выкладывают в салатник и украшают свежей зеленью.

Крабовые палочки – 1 пачка (200 г), свежий огурец – 1 шт., рис отварной рассыпчатый – 1/2 стакана, яблоко свежее – 1 шт., майонез – 2 столовые ложки, сметана – 2 столовые ложки, зелень, соль по вкусу.

Торт "Киевский"

Как можно аккуратнее отделяем белки от желтков. Дайте белкам постоять сутки при комнатной температуре, а затем взбиваем их 20-25 минут, чтобы объем увеличился в 4-5 раз. Затем осторожно добавляем во взбитые белки измельченные жареные орехи, смешанные с сахаром и мукой. Перемешайте, чтобы получилась однородная масса. Немедленно, не давая осесть, разложите эту массу на выстланных пергаментной бумагой противнях. У вас должны получиться 2 лепешки толщиной 6-7 мм. Выпекать на медленном огне при температуре 110–120°С 2-3 часа. Остывшие лепешки смазать сливочным кремом, а сверху – шоколадным, можно украсить цукатами или фруктами из варенья – как подскажет ваша фантазия.

Для лепешек: белки 10 яиц, 1 стакан сахара, 1 стакан измельченных жареных орехов, 3 столовые ложки муки, ванилин.

Для сливочного крема: 100 г сахара, 150 г сливочного масла, 1 желток, четверть стакана молока, чайная ложка коньяка, ванилин.

Сахарный песок, яйца, молоко, постоянно помешивая, нагреть, не давая возможности закипеть. Охлаждаем, сбивая крем, постепенно добавляя эту массу к размягченному маслу. Крем должен увеличиться в об[illegible] добавляем ва[illegible]

Для шоколадн[illegible]

Зачем голове шляпа?

Оказывается, что постройки с основанием шестиугольной или круглой формы обладают повышенной положительной энергетикой. И она возрастает с увеличением высоты стен и свода.

Так что устремленная ввысь маковка русской церкви, шпиль готического собора, крыша азиатской пагоды в виде перевернутой граммофонной трубы – далеко не случайная форма. Она выбрана на основании тысячелетнего опыта. В пространстве, ограниченном определенной геометрической фигурой, создается особый микроклимат, благотворно влияющий на самочувствие и эмоциональное состояние людей. Здесь у них возникает возвышенное состояние духа, так необходимое при молитве. Эти свойства люди с древности использовали не только в архитектуре, но и в головных уборах.

Нет, *совсем не случайно* джентльмены прошлого века носили цилиндры. Современные исследования показали, что этот высокий головной убор пусть и в меньшей степени, но обладает широко известными свойствами пирамиды: в нижней и верхней третях его по высоте скапливается та самая энергетика, которая благотворно влияет на самочувствие. В этом свете ночной колпак, который мы видим теперь только в кино на сказочных королях, вовсе не шутовское изобретение. Он способствует бодрому, полному сил и энергии пробуждению. Главное здесь – острый верх. С него как бы стекает отрицательная энергетика, которая накапливается в течение беспокойного дня. Кстати, опыт предков легко проверить. Наденьте на голову колпак, хотя бы свернутый из бумаги, и ощутимо обострится логика мышления при решении неподдающейся проблемы. А если сделать символический головной убор типа "котелок" из нескольких медных прутьев, то можно без лекарств снижать артериальное давление. Только медную "шляпу" нельзя держать на голове больше 15-20 [illegible]. А вот фетровая или [illegible]менная таких ограничений не знает.

"Российская газета" от 27.11.98.

Знахарские рецепты

НАСТОЙ ПОДОРОЖНИКА

1 ст. ложку измельченных листьев подорожника большого заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин., процедить (суточная доза).

Выпить глотками за один час при холецистите (воспаление желчного пузыря).

Обладает желчегонным и мочегонным действием.

ПОРОШОК ИЗ КОЖУРЫ ЯБЛОК

При больных почках для профилактики почечнокаменной болезни рекомендуется пить три раза в день по одному стакану горячей кипяченой воды с размешанной в ней 1 ст. ложкой порошка из сушеной кожуры яблок.

БАКЛАЖАНЫ

Баклажаны в любом виде следует употреблять для снижения содержания холестерина в почках и выведения солей мочевой кислоты с мочой из организма.

ЧАЙ ИЗ КАЛЕНДУЛЫ

1 ст. ложку цветков календулы настаивать в двух стаканах кипятка 15 мин., процедить.

Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день для понижения кровяного давления.

НАСТОЙ ПУСТЫРНИКА

10 г травы пустырника обыкновенного (сердечного) залить стаканом крутого кипятка, парить три часа, процедить.

Принимать по столовой ложке три раза в день за час до еды при гипертонии.

Народные средства лечения кашля

Порезать ломтиками черную редьку и посыпать сахаром, пить выделяющийся сок по столовой ложке каждый час. Самый сильный кашель быстро успокаивается.

Еще есть так называемый бразильский способ. Протирают сито несколько очень спелых бананов и опускают полученную массу в горячую сладкую воду (по 2 банана на чашку). Пить смесь горяей.

Для жен миллионеров и ... браконьеров

(секрет красоты принцессы Ди)

Черную зернистую икру можно не только есть с аппетитом, но и с успехом [illegible]мазывать на лицо. Густым слоем. Как делала это принцесса Уэлская Диана.

Косметический секрет Дианы, который позволял ей сохранять свежий вид лица даже в самые тяжелые [illegible]едни разлада в британской королевской семье, стал нынешней осенью подлинной сенсацией в лондонских салонах красоты.

Черная икра имеет [illegible]ительную способность омолаживать кожу, так как содержит особый набор уникальное сочетание большого количества важнейших протеинов, витаминов и минералов.

Как установлено, икра резко активизирует выработку верхними слоями кожи коллагена - вещества, обеспечивающего ее упругость.

Пока в лондонских салонах красоты накладывают на лицо тонкую ткань, на нее кладут икру, которую затем мнут. Но в ряде передовых лабораторий завершаются исследования по созданию кремов

"Российская газета" от 27.11.98.

Надолго ли в "Одежде" "Жигули"?

Пять лет назад в магазине "Одежда" уже пробовали продавать легковые автомобили. Завозили их тогда через двери, широко распахнув настежь. Люди подходили, смотрели, трогали машины руками, как бы убеждаясь, что это не сон. И уходили, не купив дорогие "Жигули" Примерно так же обстоит дело и с вновь выставленными в конце ноября моделями ВАЗа. Ярко-белые "Жигули" 93 модели по цене 76 тыс. рублей, 99 - по 81 и "ГАЗель" зеленого цвета по 82 тысячи на 7 посадочных мест, естественно, привлекают внимание покупателей. Необычно видеть машины среди косметики, обуви, посуды.

Директор "Одежды", точнее, фирмы "Информ" А. Я. Бабук утверждает, что продает их почти по заводской цене. Но все равно пока не берут, хотя интерес проявляют.

Автомобили в "Одежде" – товар новый. Однако в ближайшей перспективе завоз других партий, по словам продавцов, не планируется. Продать бы эти!

Л. СТРИЖ.

О сестре начальника и цветущем алоэ

Г. С. Киреева ничуть не гордится своим родством с заместителем генерального директора ЕМК Г. С. Киреевым. Сама Галина Сергеевна пятый год работает горничной в гостинице ЕМК. О французах, проживающих там, говорит: обычные люди. Некоторые из них даже по-русски объясняются не хуже нашего. Не раз здесь останавливались и ведущие специалисты фирмы "Серибо". Тоже, по мнению Галины Сергеевны, ничем особенным среди других не выделяются. Разве что хорошо одеты и просты в общении. За пять лет работы сестра зам. генерального ничего из европейской мебели ЕМК не купила. С ее скромной зарплатой белый спальный гарнитур за 7 тысяч, что продают на фабрике, может быть только мечтой.

В этом году у Галины Сергеевны все же есть обновки. Наконец-то купила импортный телевизор, на который ушли все деньги от проданной дачи. Кроме нового телевизора в квартире много книг и газет. Есть и кот полуперсидской породы Кеша. Пушистое создание трех лет от роду имеет обыкновение спать на подоконнике возле большого горшка с алоэ. Он его, в отличие от своих собратьев, не ладывает, лапами не трогает. Разве что усы иногда ...ывает. А в этом году алоэ возьми да и зацвети. ...ят, от Кеши идет хорошая энергия. Алоэ за четыре ...вымахал высотой 1,5 метра. Галина Сергеевна на ...поставила растение в большую комнату. Теперь ... и соседи ходят в гости и любуются дико- ... брат-начальник,

За что мы платим БТИ?

Родное российское чиновничество не перестает нас удивлять, постоянно приумножая и совершенствуя способы изъятия денег у населения. Взять, к примеру, недвижимость Как только у балаковца возникает необходимость проделать со своей жилплощадью какую-то операцию, тут уж держись.

В БТИ (кстати, оно теперь носит название: "Балаковский филиал государственного унитарного предприятия "Сартехинвентаризация") вежливо поинтересовались:

– А есть ли у вас инвентаризационный план?

– Нет, – отвечаю, – а сколько это будет стоить?

– Сто шестьдесят семь рублей.

– За что же так много?

– За работу. К вам на дом приедут техники, произведут замеры, и в назначенный день получите свой план.

– Но ведь дом у меня сравнительно новый, планировка стандартная, неужели после завершения строительства у вас не осталось никаких чертежей, проектов?

– Мужчина!!! Не мешайте работать!!! Мы здесь от себя ничего не выдумываем.

Пришлось заплатить и за срочное выполнение заказа. Иначе пришлось бы ждать месяц.

В назначенный день мне предложили привезти техников к себе домой. Я опять попробовал возмутиться:

– На чем же я их повезу?! Личным автотранспортом я еще не обзавелся и из-за таких организаций, как ваша, обзаведусь нескоро. Что же мне их на такси прикажете везти?

– Везите на чем хотите. Вам же нужна срочность.

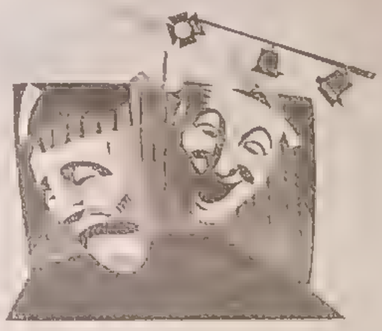
В подавленном состоянии побрел я за этими самыми техниками. Встретил какую-то женщину, показал ей свои бумаги.

– Через три дня получите свой план, – слышу в ответ.

– И что, измерять не будете?

– А что измерять-то? Дом у вас сравнительно новый, планировка стандартная. По своим чертежам и сделаем...

Ю. КОВТУН.



Комментарий главного инженера БТИ Е. В. Романовой

– Это все лень и самодеятельность наших техников, за что мы их постоянно ругаем. Да, мы ничего не выдумываем от себя, у нас есть определенные условия: несмотря на то, новый дом или старый, стандартная планировка или нет, мы обязаны провести инвентаризацию, если с момента последней прошло полгода. Кроме того, если клиенту нужна срочность, мы оговариваем условия, по которым он действительно должен доставить техников к себе домой. Но об этом – подчеркиваю еще раз – человека должны предупредить заранее.

С другой стороны, наших работников трудно винить. Они понимают, что для человека будет накладно нанимать еще и такси, помимо уже оплаченных услуг. И если дом сравнительно новый, они несколько своеобразно идут клиенту навстречу – дают справку, не высылая техников. Хотя человек, заплатив, вправе рассчитывать на полный объем услуг.

Что касается высоких цен – опять же не мы их выдумываем. Существует распоряжение министерства собственности и банкротства при правительстве Саратовской области "Об инвентаризации и оценке недвижимого имущества на территории Саратовской области" и "Положение о тарифах на платные услуги ГУП "Сартехинвентаризация". Надо сказать, что эти цены задумывались как временные для развития нашей инвентаризации и с целью создания налогооблагаемой базы. К. АНИНА.

ОТ РЕДАКЦИИ: *На одном из заседаний депутатской бюджетно-финансовой комиссии прозвучало, что шикарный ремонт занимаемых помещений БТИ сделало в счет арендной платы. Не сделать ли и жильцам ремонты своих квартир в счет квартплаты?*

Депутатский минимум... для народа

В Госдуме прошли слушанья, посвященные закону «О прожиточном минимуме в России». Депутаты решали, чем наполнить минимальную потребительскую корзину. Мужчине, по их мнению, хватит пяти пар трусов на 2 года, майки на год, свитера на 5 лет, брюк на 4 года и по паре ботинок на каждый сезон на 5 лет. Верхнюю одежду ему следует менять раз в 8-9 лет. А женщина должна в течение 2 лет обходиться 5 трусами и 6 парами колготок, еще ей нужны 2 бюстгальтера на 3 года, юбка и платье – на 5 лет.

Далее. Депутаты уверены, что при правильном обращении с постельным бельем и прочими принадлежностями они буду служить чуть ли не вечно: в их корзину вошли 3 одеяла на 20 лет, 3 банных полотенца на 23 года, 6 пододеяльников и 9 простыней на 18 лет.

Культурно-бытовые и хозяйственные товары также предлагается использовать бережно: 6 тарелок должно хватить на 12 лет, чайника – на 8, холодильника – на 30, шкафа – на 25.

Журнал «Деньги»

Люди, я прошу вас, ради Бога!

Это «круче» денег

Делясь впечатлениями после открытия сезона в нашем драмтеатре, я обронила: "Не при-

роскошных вечерин

...мальную корзину. Мужчине, по их мнению, хватит пяти пар трусов на 2 года, майки на год, свитер на 2 года, кожаную куртку на 3 года, кожаную кепку на 5 лет, а кот полуперсидской породы – на 3 года. Женщине трех лет от роду потребуется 2 платья, 2 пальто, 2 шапки, 2 пары обуви, 2 пары колготок, 2 пары рейтуз, 2 пары варежек, 2 пары сапог, 2 пары ботинок, 2 пары тапочек, 2 пары носков, 2 пары перчаток, 2 пары шарфов, 2 пары шапок, 2 пары пальто, 2 пары платьев, 2 пары юбок, 2 пары брюк, 2 пары рубашек, 2 пары свитеров, 2 пары кофт, 2 пары жилетов, 2 пары курток, 2 пары плащей, 2 пары дождевиков, 2 пары зонтов, 2 пары сумок, 2 пары рюкзаков, 2 пары чемоданов, 2 пары портфелей, 2 пары ранцев, 2 пары сумок-портфелей, 2 пары сумок-ранцев, 2 пары сумок-чемоданов, 2 пары сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-плащей, 2 пары сумок-дождевиков, 2 пары сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок, 2 пары сумок-сумок-портфелей, 2 пары сумок-сумок-ранцев, 2 пары сумок-сумок-чемоданов, 2 пары сумок-сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-сумок-плащей, 2 пары сумок-сумок-дождевиков, 2 пары сумок-сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок-сумок, 2 пары сумок-сумок-сумок-портфелей, 2 пары сумок-сумок-сумок-ранцев, 2 пары сумок-сумок-сумок-чемоданов, 2 пары сумок-сумок-сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-сумок-сумок-плащей, 2 пары сумок-сумок-сумок-дождевиков, 2 пары сумок-сумок-сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-портфелей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-ранцев, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-чемоданов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-плащей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-дождевиков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-портфелей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-ранцев, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-чемоданов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-плащей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-дождевиков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-портфелей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-ранцев, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-чемоданов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-плащей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-дождевиков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-портфелей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-ранцев, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-чемоданов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-плащей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-дождевиков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-портфелей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-ранцев, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-чемоданов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-плащей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-дождевиков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-портфелей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-ранцев, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-чемоданов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-плащей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-дождевиков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-портфелей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-ранцев, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-чемоданов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-плащей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-дождевиков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-портфелей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-ранцев, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-чемоданов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-плащей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-дождевиков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-портфелей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-ранцев, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-чемоданов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-плащей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-дождевиков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-портфелей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-ранцев, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-чемоданов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-плащей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-дождевиков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-портфелей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-ранцев, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-чемоданов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-плащей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-дождевиков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-портфелей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-ранцев, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-чемоданов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-плащей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-дождевиков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-портфелей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-ранцев, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-чемоданов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-плащей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-дождевиков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-портфелей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-ранцев, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-чемоданов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-плащей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-дождевиков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-портфелей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-ранцев, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-чемоданов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-плащей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-дождевиков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-портфелей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-ранцев, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-чемоданов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-плащей, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-дождевиков, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок-сумок, 2 пары сумок-портфелей, 2 пары сумок-ранцев, 2 пары сумок-чемоданов, 2 пары сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-плащей, 2 пары сумок-дождевиков, 2 пары сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок, 2 пары сумок-портфелей, 2 пары сумок-ранцев, 2 пары сумок-чемоданов, 2 пары сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-плащей, 2 пары сумок-дождевиков, 2 пары сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок, 2 пары сумок-портфелей, 2 пары сумок-ранцев, 2 пары сумок-чемоданов, 2 пары сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-плащей, 2 пары сумок-дождевиков, 2 пары сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок, 2 пары сумок-портфелей, 2 пары сумок-ранцев, 2 пары сумок-чемоданов, 2 пары сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-плащей, 2 пары сумок-дождевиков, 2 пары сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок, 2 пары сумок-портфелей, 2 пары сумок-ранцев, 2 пары сумок-чемоданов, 2 пары сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-плащей, 2 пары сумок-дождевиков, 2 пары сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок, 2 пары сумок-портфелей, 2 пары сумок-ранцев, 2 пары сумок-чемоданов, 2 пары сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-плащей, 2 пары сумок-дождевиков, 2 пары сумок-зонтов, 2 пары сумок-сумок, 2 пары сумок-портфелей, 2 пары сумок-ранцев, 2 пары сумок-чемоданов, 2 пары сумок-рюкзаков, 2 пары сумок-плащей, 2 пары сумок-дождевиков, 2 пары сумок-зонтов, 2 пары сумок-

Пушистое создание трех лет от роду имеет обыкновение влезать на подоконник возле большого горшка с алоэ. Он его, в отличие от своих собратьев, не обгладывает, лапами не трогает. Разве что усы иногда расчесывает. А в этом году алоэ возьми да и зацвети. Говорят, от Кеши идет хорошая энергия. Алоэ за четыре года вымахал высотой 1,5 метра. Галина Сергеевна на радостях поставила растение в большую комнату. Теперь все знакомые и соседи ходят в гости и любуются дикой винкой. Что там какие-то французы или брат-начальник, говорит хозяйка, по сравнению с цветком?! Можно сто лет прожить, а цветущий алоэ не увидеть. Такое растение было и у мамы Галины Сергеевны, и у бабушки, но чтобы цвести – такого Г. С. Киреева не помнит.

В деревне, где она когда-то жила, алоэ лечат многие болезни, и найти его можно в каждом доме. Помогло растение и 13-летнему внуку Андрею, когда пять лет назад (ему в руку попала заноза. Разрезанный листок приклады-вали к больному месту, туго перевязывали, и после двух раз все прошло. Давала растение и соседке – лечить ногу мужу. Язвочки от тромбофлебита через две недели затянулись.

– Если буду продавать алоэ, то не иначе как за доллары, – шутит хозяйка. – А вот если листок – дам бесплатно. И при этом говорить спасибо не надо – так учила еще моя бабушка. Иначе не приживется.

Л. ТОПОЛЕВА.

Вопрос юристу

ВНИМАНИЕ! Изложите свой вопрос кратко и разборчиво. При ответе на вопросы редакция руководствуется Российским законодательством.

Текст вопроса _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Место жительства (город, село): _____

Купон вышлите или принесите в редакцию «Сути» по адресу: 413800, г. Балаково, пр. Героев, 15, о/с-23, а/я-18. Редакция не рассылает ответы адресатам. Ответы публикуются только в газете. На письма с нечетко сформулированными вопросами, содержащими в себе ответ, вопросами неюридического характера ответы не публикуются.

Люди, я прошу вас, ради Бога!

Будьте милосердны, не проходите мимо нищих, подайте им хотя бы гроши. Люди просят, а мы проходим мимо, их не замечая. Я не могу сама никому помочь, потому что ничего не имею. Но есть же такие, кто может помочь. Мы же все люди на этой земле.

Ф. КОСТИНА.

Последний писк школьной моды

Верхняя одежда во время сильных холодов становится нашим неотъемлемым атрибутом, мы просто не можем без нее обойтись. Количество зеников сокращается с каждым днем все больше и больше. А наши разумные учителя делают нам небольшой "обогрев", сокращая уроки на 10 минут.

Мы позвонили диспетчеру тепловых сетей и главному инженеру КЖХ. Из их ответов сделали вывод: пока морозы на улицах не прекратятся, нам так и придется мерзнуть. Но все же мы надеемся на лучшее!!!

О. ВЕРНИГОРА,
К. КИМ,
А. БЛИКОВА,
ученицы школы № 21.

Это «круче» денег

Делясь впечатлениями после открытия сезона в нашем драмтеатре, я обронила: "Не приучен у нас народ к высокому искусству". Со мной не согласились: "Что это ты так балаковцев принижаешь? Для многих из них театр не в новинку". Я задумалась: какой же все-таки из себя балаковский зритель?

– Очень разный, – поделились впечатлениями работники театра. – Сегодня смеется над каждой шуткой, а завтра на том же спектакле ни одной улыбки. Хотя люди на глазах меняются по сравнению с прошлым годом. По крайней мере, посреди спектакля уже никто не встает и не уходит. Зато по-прежнему находим в зале семечки, жвачки, приклеенные к креслу. А что нас ожидает, когда начнет работать буфет?!.

В прошлом году мы приглашали учащихся ПТУ. Это оказались настоящие вандалы! Теперь никак не можем решиться снова их пригласить.

Очень нравится встречаться со студентами медучилища и их преподавателями. Приходят часто и прекрасно себя ведут. А вот институт и техникум театр до сих пор игнорируют. Хотя, например, в Саратове главный театральный зритель – это студент.

Что касается внешнего вида, то выделяется интеллигенция: всегда одеты с иголочки, причесаны, обязательно переобуются. Мы уже давно заприметили двух пожилых дам: появляются на каждой премьере, и всегда в роскошных вечерних платьях. Бывает и такое. Жена «вытаскивает» мужа в театр. Он приходит в спортивном костюме и с ухмылочкой: мол, что тут у вас за балаган? А на следующем спектакле его уже не узнать: в костюме, при галстуке и жену постоянно теребит: когда же начало?

Уровень восприятия не зависит от контингента зрителей. Уж если нравится – то всем. Хотя недавно лицей № 1 "забраковал" детский спектакль "Тук-тук! Кто там?". Из всех школ, кстати, труднее всего работать именно с лицеем и гимназией № 1. Очень капризны.

Бывают у нас и неполные залы. И чем меньше народа, тем больше люди нервничают: что это никого нет, одни мы, как дураки. И начинают себя вести так, будто тоже здесь оказались случайно. Наверно это своеобразный комплекс еще остался.

И еще один бич – это приглашенные. Ведь у нас как рассуждают: чем человек богаче, тем непрестижнее для него покупать билет. Всему начальству мы рассылаем пригласительные. На открытие сезона из 628 – 370 билетов были разосланы. И большинство приглашенных не пришли. Лучше бы эти билеты продали, а тем, кто на улице стояли, надеясь попасть на премьеру.

Рад, что таких все больше и больше.

Анна СПАСЕНЫХ.

Новая эпидемия?

● Массы на «задних рядах» интересуются

Санэпиднадзором Саратовской области сделан значительный шаг в сохранении жизни и здоровья населения региона: открыто новое направление в вирусоэпидемиологии, которого пока нет нигде в России, а может быть, даже и во всем мире. Носителями новой напасти, которую обнаружили в Саратовском ЦСЭН, являются са... самые обыкновенные сосульки... если до настоящего времени... мые сосульки не привлека... ние саратовских санитаров... году, наверное, где-то в ла... риях ЦСЭН в толще льда ... были выявлены какие-то особо опасные бациллы или вирусы, поскольку несколько дней подряд в телевизионной программе "Губерния" санэпиднадзор убедительно требовал от всех причастных к сосулькам служб уничтожать их.

Все это в шутку, конечно. Никаких бацилл и вирусов в сосульках нет, и они действительно представ... большую опасность для жизни ...ья людей. Вот только непо... чем здесь санэпиднадз... ...ы этим занялись МЧС ...коммунальных служб ... налицо явное ... ...х полномочий ор... ...служебных об...

В. ЛУЗИН.

КАК ВЫИГРАТЬ 1000 РУБЛЕЙ

Программа ТВ

Уть

зри в корень

№2 (29)

1999 год

выходит с января 1998 года

14 января, четверг

общественно-политическое обозрение

Почему «авторынок» ушел из 4-го б?

Я помню, как несколько лет назад, нас, предпринимателей зазывали торговать на рынок 4б микрорайона. Многочисленные рекламы по телевидению, в газетах и на радио не имели успеха. Торговля шла там только резинотехническими изделиями.

Но вот однажды, возможно, по договоренности с местной властью закрыли все близлежащие рынки: и по ул. Минской, и стихийный рынок по ул. Тряевской. В оцеплении стояли милиционеры и всех предпринимателей с покупателями отправляли на рынок 4б микрорайона.

...На новом рынке нам тогда понравилось. Широкие проходы между рядами, ровный асфальт, крыша над прилавком (на Минской мы торговали с земли), и даже денег за место не взяли. По рядам ходили первые хозяева рынка и очень приветливо разговаривали, приглашая заключать договора.

Постепенно стали привыкать. Многие приходили на рынок очень рано, часа в 3 утра занять место, зажигали костер (чтоб не замерзнуть) и ждали начала торговли, некоторые даже спали на занятых прилавках. Это продолжалось до того момента, пока каждый не заключил договор на понравившееся ему место. Когда заключали договора работники администрации рынка всем говорили: "Если вас кто-то будет обижать или попробовать деньги или вещь украдут – обращайтесь к нам. Мы поможем". И это было приятно слышать. Инвалидам, матерям-одиночкам, многодетным – всем предоставлялись льготы по уплате за торговое место. Это было благо.

Но вот однажды, возможно, по договоренности с местной властью закрыли все близлежащие рынки: и по ул. Минской, и стихийный рынок по ул. Тряевской. В оцеплении стояли милиционеры и всех предпринимателей с покупателями отправляли на рынок 4б микрорайона.

Первыми возмутились предприниматели «авторынка». Больше всего покоробило откровенное пренебрежение, нежелание даже поговорить с людьми. "Не нравится, уходите, и возврата вам не будет", - сказали им в полной уверенности, что никуда не денутся – как торговали, так и будут. Терпели же до того. Все терпели, хотя многие правила вызывали недоумение. Почему, например, если разложил на багажнике детали – надо платить 50 рублей в день, если же только вывеска стоит, а сама продукция находится в машине – 15? Или чём объяснить такой парадокс, когда со своей раскладушки торгуешь - 15 рублей, поставил на этом же месте палатку с навесом – в 2 раза больше? За что, почему? Не нравится – скатертью дорожка!

– Уходите, – сказал предпринимателям «авторынка» уверенный в себе директор рынка в 4б. А они взяли и ушли всем скопом в 9 микрорайон. Ушли в знак протеста, лишним раза с наступлением нового года.

Про Аяцкова

ЗАГАДКИ РОДИНЫ

На праздники я ездила в Самарскую область, г. Чапаевск к родным. Первым, после приветствия, был вопрос:

Пенсию получила? Ваш Аяцков по радио выступал. На всю страну заявил, что и по пенсиям, и по детским пособиям, и по зарплате долгов у Саратовского правительства нет.

Я только головой покачала:

– Его бы устами да мед пить! Как были долги, так и остались. Вы-то как?

– Мы – хорошо. Титов приказал пенсию даже на день не задерживать. И держит слово. Мама уже получила пенсию за январь. На общественном транспорте пенсионеры ездят за полцены. А в Самаре и Новокуйбышевске - вообще бесплатно. Нет задолженности перед бюд-

ДОМ СЕСТРЫ

Мы давно, по разговорам, знали, что наши знакомые в Базарном Карабулаке живут на одной улице с родной сестрой губернатора Д. Аяцкова. Знали и то, что у ее семьи хороший дом. И не удивлялись. Мало ли в наше время красивых, добротных коттеджей. Хоть в сторону АЭС едешь – не налюбуешься, хоть около ГЭС в парковой зоне – директор ЗАО "Химэксмаш" С. Денисов дом-красавец построил. Да мало ли в городе среди домишек повырастало дворцов?! Не меньше их и в других местах. На подъезде к Энгельсу глаз не оторвать от достраивающегося городка.

... Этот Новый год мы встречали в гостях в Базарном Карабулаке. Не доезжая до знакомых, мы и увидели дом сестры Д. Аяцкова, который произвел на нас неизгладимое впечатление. Во-первых, высоким-высоким кирпичным забором, поверху которого из металла установлены зубцы. С переулка есть въезд на территорию особняка через большие ворота и тут же гараж. Кирпичный забор на углу (на повороте) закруглен и продолжается дальше.

Домина стоит в глубине двора. С улицы и до дома идешь не по открытому воздуху, а по нормальному коридору. Другими словами, как в калиточку вошел – сразу в дом попал. В конце забора встроены 2 капитальных гаража с огромными воротами. Гаражи эти идут во всю длину дома, и в каждый можно поставить не менее 2-х машин. Ну, это, наверное, предусмотрено на случай приезда Дмитрия Федоровича. Он, говорят, иногда наведывает сестру.

К гаражам с задней стороны примыкает баня. Никто из соседей в ней не был, что там внутри, узнать не удалось. Рассказывали лишь одно, что все это: домина, баня, гаражи и вход из калитки в дом находится под одной

...обращайтесь к нам. Мы поможем". И

так было приятно слышать. Инвалидам, матерям-одиночкам, многодетным – всем предоставляли льготы по уплате за торговое место. В СМИ постоянно звучали слова благодарности директору рынка Федотову за внимание и благотворительную помощь.

Время шло. Практически всех тех ребят отстреляли, видимо, неугодны были кому-то. И пошло, и поехало. Директора стали менять-ся, менялся и рынок. Проходы между рядами сузили. Ангар сломали и там ряды поставили. Всех лишили льгот. И заботы - тоже. Если сам предприниматель не почистит возле себя площадку, снег так и будет лежать, если настил не поставит, так и придется покупателю примерять обувь или куртку, стоя в луже. А сколько людей падает в гололед, никто и не считал. Но дирекция рынка этого будто не замечала, заботясь только об увеличении цен за торговые места.

Последней каплей стало повышение платы за место кому в 2, а кому в два с

с навесом – в 2 раза больше? За что, почему? Не нравится – скатертью дорожка!

– Уходите, – сказал предпринимателям «авторынка» уверенный в себе директор рынка в 4б. А они взяли и ушли всем скопом в 9 микрорайон. Ушли в знак протеста, а теперь удивляются – и чего это они раньше этого не сделали? Цены в 9-м маленькие (стало быть, товар дешевле, быстрее «идет»), покупателей полно, место удобное и отношение уважительное. Одно плохо - никто не знает, что «авторынок» теперь не в 4б. Но это, как говорится, дело времени.

... Следом за «авторынком» в администрацию 4б двинули "вещевики" и услышали примерно те же слова о святом месте, которое пусто не бывает. Пока они ничего не решили, но сильно задумались, может, тоже последовать примеру коллег?

Разогнать легко. Тем более, что рынков в нашем городе достаточно. Есть куда податься обиженным предпринимателям, только кто от этого выиграет?

Э. КАПЛАН.

сионеры ездят за полцены. А в Самаре и Новокуйбышевске - вообще бесплатно. Нет задолженности перед бюджетниками. А если на один месяц задержат выплату детских пособий, то в следующий раз выдают сразу за два. Заводы стоят, и люди там ничего не получают, а тех, кто зависит от бюджета, не обижают.

Я только одно не могу понять – как же это так получается?

Н. Н. , пенсионерка.

тальных гаража с огромными воротами. Гаражи эти идут во всю длину дома, и в каждый можно поставить не менее 2-х машин. Ну, это, наверное, предусмотрено на случай приезда Дмитрия Федоровича. Он, говорят, иногда наведывает сестру.

К гаражам с задней стороны примыкает баня. Никто из соседей в ней не был, что там внутри, узнать не удалось. Рассказывали лишь одно, что все это: домина, баня, гаражи и вход из калитки в дом находится под одной крышей. И племянник Аяцкова Ромка, который учится сейчас в 11 классе и разъезжает на собственной "Ниве", нашим девчонкам хвалился, что из бани он ни на какую улицу не выходит (как это делают все соседи, так как бани у них стоят поодаль от домов). Одевает халат, идет в дом и ложится на диван. В общем **КРЫША** у них хорошая.

Немного в стороне есть еще одно крепкое строение. Назначение его неизвестно. Еще есть добротный сарай, теплица и все, что нужно в хозяйстве. Постройка сделана не в центре города, а на окраине, недалеко от красивого леса.

Так что жить – хорошо, а «хорошо жить – еще лучше», как говорил один известный герой из фильма.

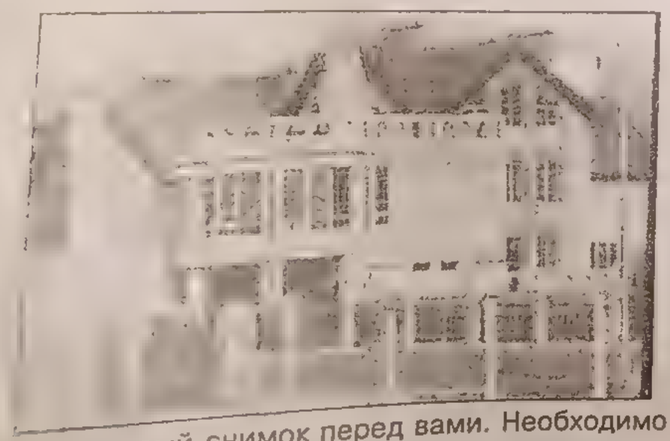
Л. ВЕРХОВСКАЯ.

Стройки уходящего века — ВИКТОРИНА

Кто в тереме живет?

Газета "Суть" продолжает рубрику "Стройки уходящего века". Только в нынешнем году мы решили внести в нее некоторую интригу. Или, вернее, загадочность. Мы объявляем викторину: "Кто в тереме живет?".

Условия викторины очень простые. В течение года печатаем фотографии коттеджей известных жителей Балакова и его окрестностей. А в конце года подведем итоги. Первый читатель, который правильно назовет хозяев всех "теремов", получит 1 тысячу рублей. К тому же в новогоднем номере газеты мы напишем о нем, как о величайшем знатоке архитектуры и современных нравов.



Итак, первый снимок перед вами. Необходимо отгадать фамилию и должность хозяина и прислать письмо в редакцию.

фото. Б. ВОРОНКИНА.

Уважаемые предприниматели!

22 января в 17 часов в офисе ассоциации предпринимателей состоится встреча совета ассоциации с предпринимателями, желающими активно работать для развития частного бизнеса в г. Балаково. Решить возникающие вопросы можно только общими усилиями. Приглашаются активисты–предприниматели!

Совет ассоциации.

ИЗ МЕСТНОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

Стой,кто идет!

С 18 января 1999 г. постановлением А. Саурина от 30.12.98 г. в здании администрации БМО вводится пропускной режим. Идя в мэрию, возьмите с собой удостоверение личности.

А то дороги не будет.

БЕЗУМНЫЙ МАРАФОН

Думаю, что такого еще не знала история нашего города. И надеюсь, не узнает. А случилось вот что. 6 января Саратовский арбитражный суд принял решение "взыскать с казны Балаковского муниципального образования Саратовской области в пользу ТОО "Дон" г. Балаково убытки в сумме 2 млн. 266 тысяч 968 рублей". И хотя в исполнительном листе сказано, что решение суда вступило в законную силу, постановление может быть обжаловано в месячный срок.

Судя по тому, что «Альянс» не торопится уходить, "великая война" с "Доном" продолжается. Война, которая измучила "Дон" и уничтожила кучу денег. Затеяла ее администрация БМО. Зачем? По официальной версии, чтобы отобрать рынок у частника, а передать его городу. Люди думают, что как только рынок станет муниципальным, деньги потекут напрямую в казну. На самом деле - что частник, что муниципальное предприятие, работая на рынке, одинаково платит налоги и аренду. МП "Альянс" не платил за аренду ни копейки целых полгода. Спрашивается, ради чего тогда затеян этот безумный марафон? На 2 млн. 266 тысяч целый год могли регулярно получать пенсию (по 360 рублей в месяц) 524 человека. Но люди, которым доверено управление, в том числе и народными деньгами, в угоду собственным амбициям выбрасывают их на ветер.

В самом начале объявленной администрацией войны директор "Дона" приходил в мэрию и предлагал не затевать незаконную судебную тяжбу, которая унесет огромное количество денег, как с той, так и с другой стороны и ничего хорошего городу не принесет. Он представил комплексный план, позволивший бы сделать образцовым рынок в центре города, увеличить количество рабочих мест минимум на 300 человек. И - самое главное - минимум в 3 раза повысить поступление "живых" денег в городской бюджет. Но слушать его не стали, волевым порядком выселили и, теперь, проигрывая один суд за другим, продолжают стоять на своем. За наш счет.

Мало того, двухлетняя судебная война привела к тому, что ТОО "Дон" вынужден был перерегистрироваться в Калмыкии, что допускается российским законодательством, но никак не способствует благосостоянию БМО. Ежегодно около 1,5 млн. руб. "Дон" приносит в казну различными отчислениями. Сейчас эти деньги ушли из города. Кому за это надо сказать спасибо? Администрации в целом или комитету по управлению имуществом?

УМП "Альянс" так и не съехал (на момент подготовки этого номера газеты 13 января), и каждый новый день отщелкивает новые убытки для бюджета. Депутаты группы "Балаковское самоуправление", обеспокоенные этим, направляют председателю Совета письмо с требованием немедленно созвать внеочередное заседание и принять меры по пресечению безумных трат.

М. ЕРЕМИНА.

ИЗ РОССИЙСКОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

Лови момент

С 24 января 1999 г. вступает в силу Федеральный закон от 20.07.98 № 116-ФЗ "О государственном контроле за соответствием крупных расходов на потребление фактически получаемым физическими лицами доходам". И тогда на покупку машины, квартиры, золота в слитках, картины Рембрандта и т. д. надо будет иметь документ, подтверждающий законность финансовых источников. До вступления в силу настоящего Закона физические лица имеют право составить декларацию об имуществе с указанием размеров этого имущества на дату составления декларации и передать ее в запечатанном виде на хранение нотариусу в порядке, предусмотренном законодательством. Декларация об имуществе является подтверждением имущественного состояния гражданина за период до вступления в силу настоящего Федерального закона и может впоследствии использоваться как подтверждение источников, необходимых для приобретения имущества, подлежащего контролю.

"Консультант", № 24. 98 г.
«РГ» от 6.01.99г.

P.S. Как стало известно из СМИ, Госдума РФ решила отсрочить вступление в силу этого закона еще как минимум на год. Видимо, еще не все депутаты успели «отчитаться» за свое имущество.

Не носите деньги в школу

Министерство общего и профессионального образования специальным письмом "О недопустимости установления платы за образовательные услуги, оказываемые государственными и муниципальными образовательными учреждениями в рамках основных образовательных программ" напомнило органам управления образованием субъектов РФ, образовательным учреждениям, министерствам и ведомствам, имеющим в своем ведении образовательные учреждения, что по Конституции РФ образование в России БЕСПЛАТНОЕ.

Министерство также сделало уточнение, что к платным дополнительным образовательным услугам во всех видах образовательных учреждений, финансируемых из бюджета, не относятся:

– снижение установленной наполняемости классов (групп), деление их на подгруппы при реализации основных образовательных программ государственных образовательных стандартов;

– получение образования на данном уровне впервые при поступлении в образовательное учреждение на конкурсной основе;

– оказание образовательных услуг в рамках основной образовательной программы дошкольного образовательного учреждения, определяющей его вид;

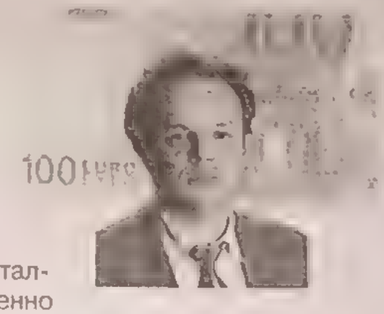
– оказание образовательных услуг в образовательных учреждениях дополнительного образования детей при реализации образовательных программ, финансируемых из бюджета;

– оказание образовательных услуг в общеобразовательных ... с углубленным изучением отдельных предметов, лицеях,

КОСТЮМ НА "ЕВРИК"

Представьте себе, в дирекции от Европейского ... Балаково, оказывается, как минимум один "еврик" имеется. И владеет им генеральный директор газеты "Суть" В. С. Смирнов. Естественно, возникает вопрос: откуда у бедного ... он может быть монета, которой еще и в ходу то нет?

В прошлом году, когда Владимир Сергеевич учился в Московской школе политических исследований и ездил в Страсбург, в штаб-квартиру Совета Европы, то просто-напросто купил коллекционный экземпляр этой самой евро. Монета по величине такая же, как бывший советский рубль, только из желтоватого металла. Ничего особенно примечательного. Один евро. А еще есть монеты достоинством 3 и 5 евро. Дальше будут идти бумажные купюры.



Налюбовавшись коллекционной "еврой", В. Смирнов задумал ее продать.

– Зачем, Владимир Сергеевич? – в один голос удивились мы.

– Куплю новый костюм и буду носить его в память о Великой Валютной революции, – ответил шеф.

– Коллекционных экземпляров было выпущено немного, и вы владеете исторической ценностью, – убеждали мы.

– А костюм, купленный на коллекционный "еврик", тем более будет в единственном числе. Представляете, какую ценность он приобретет со временем!

Господа нумизматы! У вас есть реальная возможность впервые стать владельцем монеты не прошлого, а будущего. (тел. 3-38-09). Желаем вам удачи!

Фима ПЕТРОВА.

Чиновник вам не генерал!

Во время войны генералы находили время, чтобы наградить людей орденами и медалями. А нашим сегодняшним чиновникам и минутки не выкроить, чтобы заполнить юбилейную грамоту ветерану войны.

Еще в августе в балаковскую ветеранскую организацию и мэрию пришло письмо с просьбой поздравить П. Д. Чечельницкого, ветерана 202 Дальневосточной воздушно-десантной бригады с 60-летием со дня ее формирования.

Но грамоты Павел Демьянович так и не дождался. Корреспонденту "Сути" в совете ветеранов г. Балаково сказали, что это – забота наградного отдела мэрии. А в мэрии заверили, что этим должен заниматься совет ветеранов, председатель которого, между прочим, получает зарплату за свою работу.

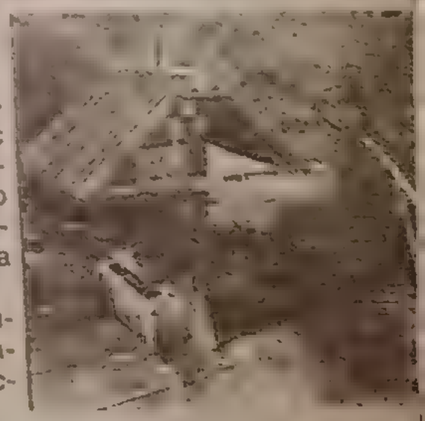
Короче говоря, не нашлось никого, кто бы понял, как важна эта кроха внимания человеку, рисковавшему в свое время жизнью ради родной земли. А сегодня родная земля в лице «очень занятого» чиновника платит ему черной

Десять лет тюрьмы за молитву

В кабинет вошли двое: мужчина и женщина. Еще рта не раскрыли, а я уже поняла, что они верующие. Стало скучно, ... думаю, время потеряно, 15 минут ... и пообедать.

Начался разговор с вопроса о том, что я знаю о монастыре, который сейчас восстанавливается в Пугачевском районе. Я честно призналась, что ничего. Точно так же пришлось ответить и о Вавиловом Доле в Ивантеевском районе. «Сейчас начнутся проповеди», - приготовилась я и стала соображать, о чем бы хорошем подумать, пока будут агитировать за какую-нибудь церковную идею.

Но услышала рассказ, как три года назад один предприниматель решил из монастырской постройки, весьма привлекательной архитектурно, сделать казино со всевозможными сопутствующими развлечениями прямо в бывших кельях. Верующие ужаснулись, стали отговаривать его. А он наплевал на всех и продолжал собирать необходимые документы. Последнее слово осталось за церковным главой. К нему предприимчивый атеист и направился с двумя своими помощниками. Дорога была ровной и гладкой, ничего не предвещало беды, но случилась авария, и все трое разбились насмерть. С тех пор больше никто даже не пытается посягнуть на святые стены.



С большим интересом разглядывала я фотографию с этим самым келейным корпусом. А вместе с ним и другие святые места. Например, колодец со святой водой Николая Угодника в Вавиловом Доле (на снимке).

– Вот на этом деревянном мосточке люди обливаются святой водой, – рассказывала А. Казаманова. – Я тоже обливалась, и почувствовала себя после этого как вновь народившаяся. Вода в нем целебная и святая.

Оказывается, к Вавиловому Долу верующие люди приезжают со всех концов России и даже из других стран. Место это по святости стоит в одном ряду с Киево-Печерской Лаврой. А я не знала.

– И многие не знают, – вздыхает Анна, – именно поэтому в самарском издательстве подготовлена к печати книга о Вавиловом Доле. Но для того, чтобы ее издать, не хватает 5 тысяч рублей. Если есть среди наших читателей люди, которые могут помочь, пускай позвонят по телефону 2-50-62 с 19 до 21 часа. Мы квитанции выдадим, все официально, чтоб не думалось ничего дурного.

На том и расстались. Я долго была под впечатлением услышанного. Больше всего запало в душу, как ... людей за веру в Вавиловом Доле. После ...

ния, определяющей его вид;

– оказание образовательных услуг в образовательных учреждениях дополнительного образования детей при реализации образовательных программ, финансируемых из бюджета;

– оказание образовательных услуг в общеобразовательных школах с углубленным изучением отдельных предметов, лицеях, гимназиях при реализации общеобразовательных программ повышенного уровня в соответствии с их статусом;

– оказание образовательных услуг в общеобразовательных учреждениях за счет часов, отведенных в основных образовательных программах на факультативные, индивидуальные и групповые занятия, для организации курсов, по выбору обучающихся.

Все учебные мероприятия, предусмотренные государственными образовательными стандартами высшего и среднего профессионального образования, включая ликвидацию академической задолженности, пересдачу контрольных работ, коллоквиумов, зачетов, курсовых и государственных экзаменов, лабораторных, практических работ, прохождение производственной (профессиональной) и научно-исследовательской практик, относятся к основной деятельности учреждений профессионального образования.

Минобразование разъяснило, что вступительные испытания, оформление документов при проведении вступительных испытаний и зачислений в средние специальные и высшие учебные заведения, перевод из одного образовательного учреждения в другое, с одной формы обучения на другую, с одной образовательной программы на другую, восстановление, психологическая аттестация также не могут считаться платными услугами.

Взимание платы за все вышеперечисленные виды услуг не допускается.

Министерство напомнило: перевод неуспевающих студентов на платную форму обучения без отчисления не допускается. Кроме того, запрещается принуждение студента к поиску работодателя и требование от работодателя оплаты за выпускника, подготовленного в пределах государственного образовательного стандарта за счет государственного и муниципального бюджетов.

"Российская газета", 31.12.98г.

ВАХТЕРОВ – НА ПЛЕЧИ ЖИЛЬЦАМ

О предстоящих глобальных изменениях в балаковском коммунальном хозяйстве на планерке в мэрии сообщил заместитель главы администрации по экономике А. И. Копылов. Во-первых, грядет великое сокращение коммунальщиков на 1 тысячу с лишним человек. Из шести УМЖХ собираются сделать три – на базе УМЖХ № 1, № 3 и № 4. Вахтеров либо вообще ликвидируют, либо полностью «переложат» на финансовые плечи жильцов. Так же стоит вопрос и по лифтовому хозяйству: или пешком ходить, или платить все сто процентов. Уборку мусора жильцы тоже должны будут оплачивать полностью. Еще Копылов жаждет поднять квартплату с 35 % до 50 % затрат. Но этого скорее всего не случится. Со злостными неплательщиками церемониться не будут – решено "приступить к практике подачи в суд". С этого года начнут взимать 100% платы за излишки жилья.

ККХ объединяют с КЖХ, работникам проведут переаттестацию. Но зарплату все равно в полном объеме не обеспечат. Одно гарантируют точно – что 1,5-летней задолженности по зарплате не будет.

О трудоустройстве сокращенных никто волноваться не [illegible] Это вам не работники мэрии, которые, по сло[illegible] БМО, будут тоже сокращены на 25%, но им рабо[illegible]

М. КОРШАКОВА.

заверили, что этим должен заниматься совет ветеранов, председатель которого, между прочим, получает зарплату за свою работу.

Короче говоря, не нашлось никого, кто бы понял, как важна эта кроха внимания человеку, рисковавшему в свое время жизнью ради родной земли. А сегодня родная земля в лице «очень занятого» чиновника платит ему черной неблагодарностью.

А. КУЗНЕЦОВА.

издать, не хватает 5 тысяч рублей. Если есть среди ваших читателей люди, которые могут помочь, пускай позвонят по телефону 2-50-62 с 19 до 21 часа. Мы квитанции выдадим, все официально, чтоб не думалось ничего дурного.

На том и расстались. Я долго была под впечатлением услышанного. Больше всего запало в душу, как преследовали людей за веру в Вавиловом Доле. После уничтожения храма люди собирались на квартирах и молились. Если их "засекали", давали 10 лет тюрьмы.

Марья ТЕЛЕГИНА.

Иван Таран – больше не редактор «БВ»

Руководство Саратовской типографии №1 принимало решение: пока не отдадут долги, не печатать газету «Балаковские вести». Городская газета задолжала полиграфистам 60 тысяч рублей. Это вторая новость, касающаяся «БВ». Первая – что газета в очередной раз осталась без редактора. Объявлен конкурс на замещение вакантной должности. Претендентов, по словам и. о. редактора «БВ» О. Булгаковой, много: сокращенный И. Тараном ответственный секретарь «БВ» В. Наконечный, бывший ответсекретарь «Огней Балакова» В. Молокович, бывший зав. отделом «БВ» Е. Афанасьев, бывший зам. редактора «БВ», а ныне работница регистрационной палаты Т. Жевак, руководитель местной писательской организации Е. Запяткин. Кто станет пятым редактором муниципальной газеты, решится в скором будущем.

Тем временем в депутатскую комиссию поступила просьба освободить «Балаковские вести» от уплаты местных налогов в 1999 году.

На вопрос депутатов «почему газета не повышает тираж?», О. Булгакова ответила:

– Невыгодно.

– А цену?

– Не будут брать.

34 тысячи рублей ежемесячно предполагают получать в этом году от муниципалитета и области «Балаковские вести». И еще просят освободить от налогов. Последнее слово за депутатами.

А. СЛОНОВА.

Ой, налог, налог!

Налог с продаж продолжает волновать всех граждан, независимо от их профессиональной принадлежности. Но больше всего, конечно, предпринимателей и бухгалтеров.

Налоговая инспекция организовала семинар, однако вопросы продолжают поступать. Поэтому мы предлагаем познакомиться с инструкцией ГНИ "О порядке исчисления и уплаты налога с продаж".

В ней сказано, что платить налог с продаж должны юридические лица, как российские, так и иностранные, их филиалы, представительства и др. обособленные подразделения, компании и др. корпоративные образования, обладающие гражданской правоспособностью, международные организации, их филиалы, представительства, созданные на территории РФ, а также индивидуальные предприниматели, осуществляющие свою деятельность без образования юридического лица.

При реализации товаров структурными подразделениями без образования юридического лица, не имеющими самостоятельного баланса и расчетного счета, плательщиком является головное предприятие. Но платить оно должно в тот бюджет, где находятся эти структурные подразделения.

С чего же берется налог?

Со стоимости товаров (работ, услуг), реализуемых в розницу или оптом за наличный расчет, кроме включенных в перечень, утвержденный законом РФ от 31.07.98 г. № 150–ФЗ "О внесении изменений и дополнений в ст. 20 закона РФ "Об основах налоговой системы в РФ" и областным законом "О введении на территории Саратовской области налога с продаж" от 18.12.98 г. № 67-ЗСО ("Суть", № 1, 99 г.).

Налогооблагаемым товаром (работами, услугами) считается продукция, в том числе и производственно-технического назначения (объемы выполненных строительно-монтажных, ремонтных, научно-исследовательских, опытно-конструкторских и технологических, проектно-изыскательских и др. работ), реализованная (выполненные) за наличный расчет.

Что такое "наличка"?

К продаже за наличный расчет приравнивается продажа с проведением расчетов посредством кредитных и иных карточек, по расчетным чекам банков, по перечислениям со счетов в банках по поручениям физических лиц, а также передача товаров (выполнение работ, оказание услуг) населению в обмен на другие товары (работы, услуги).

Проще говоря, предприниматели - физические лица - платят налог с продаж, даже если работают через банки, а юридические лица имеют возможность не платить налог, если за их продукцию им были перечислены средства через банк.

Базой для начисления налога является стоимость реализованных в розницу или оптом за наличный расчет товаров (работ, услуг), подлежащих обложению налогом с продаж (с налогом на добавленную стоимость и акцизами для подакцизных товаров). В налоговую базу включаются также наличные денежные средства, получение которых связано с расчетами по оплате товаров, работ и услуг, в том числе суммы авансовых и иных платежей, поступившие в счет предстоящих поставок товаров или выполнение работ (услуг).

на стр. 3.

Ой, налог, налог!

со стр. 2.

Налогоплательщик обязан вести раздельно учет реализации товаров как облагаемых, так и не облагаемых налогом с продаж, согласно утвержденному перечню. В случае отсутствия раздельного учета, налог берется с общей суммы реализации.

Совокупный доход, полученный индивидуальными предпринимателями за отчетный период, уменьшается на сумму фактически уплаченного налога с продаж.

Уплата налога с продаж производится на балансовый счет управления (отделения) Федерального Казначейства. Юридические лица платят ежемесячно за истекший календарный месяц в срок не позднее 20 числа месяца, следующего за отчетным. Малые предприятия и индивидуальные предприниматели - ежеквартально не позднее 5 числа второго месяца, следующего за отчетным кварталом.

Если налогоплательщик приехал торговать облагаемыми налогом с продаж товарами из другого региона (т. е. на территории Саратовской области он не зарегистрирован как налогоплательщик), то с него возьмут налог сборщики налога и налоговые агенты. Ими признаются местные органы исполнительной власти и администрации (дирекции) рынков.

Сборщики налогов в Саратове, Балакове, Энгельсе взимают фиксированную плату: 35 рублей в день за торговое место при торговле непродовольственными облагаемыми налогом товарами и 25 рублей - продовольственными.

Дирекции рынков обязаны вести учёт поступивших сумм налога через кассовые аппараты, выдавая чек с надписью "налог с продаж".

Не является правонарушением, если налогоплательщик самостоятельно до проверки налоговыми органами внес исправления в ранее представленные налоговые расчеты.

Не знали наши мамы, не знали наши папы...

В инструкции налоговой инспекции Саратовской области дан перечень товаров, работ и услуг, стоимость которых освобождается от налога с продаж. В целом он совпадает с уже опубликованным в нашей газете перечнем. Но есть некоторые уточнения по непродовольственным товарам. Согласно им, освобождается от налога с продаж не вся детская одежда, а только верхние **трикотажные изделия** для девочек (рост до 164 см, обхват груди до 84 см), для мальчиков (до 170-80), сорочки для мальчиков (до 170–80, обхват шеи до 36 см); **бельевые трикотажные изделия** для девочек (до 164–80) и мальчиков (до 170–80); **чулочно-носочные изделия** (длина стопы до 22 см); а также **перчатки, варежки** (до 18 размера), **шапки** (до 54 размера). **Из швейных изделий - верхняя одежда и нательное белье** для девочек (до 164 см ростом и 84 см обхват груди), для мальчиков (до 170–80), сорочки для мальчиков (до 170–80, обхват шеи до 35); **школьная форма** независимо от размеров; головные уборы (до 54 размера); обувь (кроме спортивной) – до 22,5 размера; обувь валяная до 23 размера, обувь резиновая до 22.

Еще одна важная информация – о порядке исчисления и уплаты налога с продаж. Госналогинспекция предлагает специальную форму:

В Государственную налоговую инспекцию по _____

от плательщика _____

_____

(наименование, ИНН, адрес)

Штамп (отметка) госналогинспекции

Получено "___"_____199__г.

Расчет

продаж, совершенных

О «психушке» и квартирном вопросе

Ходят лисы тут и там...

Эта история похожа на детективную и кому-то может показаться неправдоподобной. Тем не менее все это произошло в нашем городе несколько лет назад.

Беда пришла к Ольге в одночасье. Слишком тяжело оказалось пережить смерть матери: Ольгу парализовало. Рядом не осталось никого, кроме сына и дочери. Ее положили в больницу. Как сказали, на обследование. (Тогда Ольга еще могла самостоятельно передвигаться: парализована была одна сторона). Сославшись на то, что в палатах нет мест, ей предложили «полежать пока» в психиатрическом отделении, или, как говорят в народе, в "психушке". Не придав этому значения, Ольга согласилась.

Шло время. Несмотря на уколы и таблетки, лучше ей не становилось. И в другое отделение не переводили. И кто знает, что бы случилось, не шепни ей санитарка однажды, мол, ты смотри, на тебя уже "бегунок" оформлен, не сегодня-завтра в дом инвалидов отправят, а квартиру отберут. Открыла глаза и на уколы, которые ей делали: сильные психотропные средства, парализующие волю человека...

Ольга рассказала все соцработнице, навещавшей ее в больнице, и та согласилась помочь. Бутылка коньяка и коробка конфет сделали свое дело – Ольгу отпустили погулять. Как была во всем больничном, так и убежала домой. Соцработницу после этого сразу уволили под предлогом ее преклонного возраста.

А Ольгу дома ожидали "сюрпризы". Детей там не оказалось – их отправили в интернат в соседний город. Квартира была разграблена, замки вырезаны...

Сына и дочь она выкрала, потому что в интернате их ей не отдавали, мотивируя её недееспособностью. А потом забаррикадировалась в квартире и никому не открывала. Приходили из больницы, приезжали из интерната. Пытались что-то объяснить, увещевали, взывали к разуму. Ольга не открывала дверь и не поддавалась на уговоры. Тогда в ход пошли угрозы, разбивание окон.

Когда сейчас её спрашивают, почему молчала все это время и не обращалась в официальные органы, она усмехается: "Кому мы, инвалиды, нужны... Да и кто бы мне поверил? К тому же страшно было: ведь, наверно, серьезные люди в подобных делах замешаны: был человек и нет человека, и документы все в порядке".

Недавно в редакцию и к депутату Л. Н. Савочкиной обратилась другая женщина, тоже инвалид, которая также живет одна с ребенком в нормальной благоустроенной квартире. Видимо, по той же самой причине неизвестные люди стали ей угрожать.

Депутат попросила милицию вмешаться, но получила ответ: "В ходе проведенной проверки было вынесено постановление об отказе в возбуждении уголовного дела по ст. 5 п. 2 УПК РФ за отсутствием состава преступления".

Вот и получается: права печальная поговорка, что спасение утопающих – дело рук самих утопающих.

А. СПАСЕНЫХ.

Упаковка – не товар, а упаковка

Почему при продаже круп на рынках города одни продавцы требуют плату за свои пакетики, а другие нет?

В. ОЗЕРОВА.

На вопрос «Почему?» ответить трудно. Можно предположить, что люди просто не знают «Правил продажи отдельных видов товаров», утвержденных постановлением Правительства РФ

Вам зачтется...

Распространяется ли на предпринимателей порядок зачета переплаты по одним налогам в счет платежей по другим? Если да, то что требуется от предпринимателя, чтобы выполнить зачет? Действуют ли какие-либо финансовые санкции, если при переплате одного налога имеется недоимка по другому?

К. О.

ГНИ ведет учет налоговых платежей физических лиц на их лицевых счетах. Налоговые платежи учитыва

от плательщика _____

_____

(наименование, ИНН, адрес)

(Отметка) госналогинспекции

Получено «___»_____199_г.

Расчет
налога с продаж, совершенных
за _____
(период)

№ п/п	Вид товара (работ, услуг)	Стоимость реализованного товара (с налогом с продаж) тыс. руб.	Ставка налога в процентах	Сумма налога (гр. 3 х гр. 4) / (100% + гр. 4) тыс. руб.
1	2	3	4	5

Подпись плательщика _____

буют плату за свои пакетики, а другие нет?

В. ОЗЕРОВА.

На вопрос «Почему?» ответить трудно. Можно предположить, что люди просто не знают «Правил продажи отдельных видов товаров», утвержденных постановлением Правительства РФ №55 от 19.01.1998 г. А там четко сказано, что продавцы обязаны предоставлять свою тару (упаковку) без взимания за нее дополнительной платы (раздел II. п.35).

Таким образом, действия продавцов (или предпринимателей), требующих отдельную плату за упаковку, неправомерны.

Для предпринимателей же напомним, что вышеупомянутые «Правила...» были опубликованы в февральском номере газеты «Суть» за 1998 г. практически сразу после публикации их в «Российской газете». **В. СТЕНИН.**

чтобы выполнить за счет переплаты какие-либо финансовые санкции, если при переплате одного налога имеется недоимка по другому?

К. О.

ГНИ ведет учет налоговых платежей физических лиц на их лицевых счетах. Налоговые платежи учитываются по каждому виду дохода, подлежащему налогообложению. Если по лицевому счету налогоплательщика – физического лица – числится переплата по одному виду платежа, налоговая инспекция обязана засчитать ее в платежи по другим доходам. ГНИ обязана сделать это **без заявления** налогоплательщика. На зачтенную при этом сумму недоимки пеня не начисляется. Этот порядок предусмотрен инструкцией ГНС «О порядке ведения в ГНИ оперативно-бухгалтерского учета налогов, сборов, пошлин и других обязательных платежей» и совместным письмом МФ РФ и ГНС РФ от 12.01.96 г. №3-6-09/24.

«Бизнес для всех», №25, 1998г.

Спасайте здоровых!

Изнасиловали девушку. Хорошую девушку. Хотя при чем здесь "хорошая" или "не очень хорошая"! На Западе, к идеалам демократии которого мы так стремимся, даже проститутки имеют право быть защищенными от насилия.

Девушку насиловали те, кто вместе с ней учился. Потом шакальей стаей гнали домой, угрожая убить...

Дело было в пятницу. Дежурные врачи, к которым обратились за медицинской помощью родители с изнасилованной дочерью, посоветовали девушке до понедельника не мыться... а в понедельник, говорят, сходите к судмедэксперту, чтобы тот взял анализы и документально подтвердил "факт наличия" сексуальной агрессии.

Согласно тому совету, девушка обречена на любое из десятка (да больше!) заболеваний, передающихся половым путем, имеющих хождение в наше время "среди лиц, склонных к частой смене половых партнеров", а чуть позже могла быть шокирована "нежелательной" беременностью и мучиться мыслью, что в ее теле дало ростки позорное семя уродов-насильников.

Но не судите строго нищих медиков, головы которых последнее время заняты не медициной, а общим для всех вопросом: где взять денег на жизнь? Не судите, потому как психологи не зря говорят, что живущие ниже прожиточного минимума – а у большинства рядовых медиков зарплата такая – деградируют профессионально, морально и физически. Это не в обиду сказано – в великое сочувствие!..

Другая изнасилованная девушка, перенеся подобное, приговорена к смерти. С отсрочкой исполнения приговора и без малейшей надежды на амнистию.

Один из ее насильников был ВИЧ-инфицированным. Знал об этом. И умышленно обрек девушку на мучительную смерть. Знали ли его приятели, что их "партнер" заразный? Пусть бы в насилии той ночи среди них он был первым...

В Балакове официальное число ВИЧ-инфицированных приближается к полутысяче. Но медицинская статистика утверждает, что истинное число зараженных – в шесть-десять раз больше. Так что сейчас в нашем городе минимум три-четыре тысячи ВИЧ-инфицированных в возрасте от пятнадцати до тридцати лет. Заражен почти каждый десятый молодой человек или девушка. А если из числа молодых исключить женатых, которые скорее здоровы, чем больны, то для остальных молодых получится жуткая концентрация ВИЧ!

Умереть чуть позже собратьев по несчастью стоит полторы тысячи долларов в месяц, двести пятьдесят-триста тысяч старых рублей в год. Ни новые русские, ни старые, никакой бюджет такое лечение не "потянет".

А специалисты из Швеции на симпозиуме высказали мнение, что больных СПИДом не надо лечить вообще! ("Медицинская газета" от 16.10.98).

И это в Швеции, в которой лучше, чем в Греции! А в Греции, как известно, все есть. А у нас?

А в нашем городе лет через пять-семь колонна в четыре тысячи гробов с молодыми телами начнет выстраиваться по дороге на городское кладбище. А сколько будет заражено еще за те пять-семь лет? Статистика утверждает, что один ВИЧ-инфицированный за год заражает пять человек.

Лучше не считайте, сколько "спидоносцев" выявят у нас через год (если к тому времени у нищего здравоохранения не кончатся тест-диагностикумы), а то вам дурно будет.

СПИД из «среды наркоманов и гомосеков» вырвался на оперативный молодежный простор. Наивно надеяться, что четыре тысячи хоть и зараженных, но молодых и крепких (у них ведь три-пять лет ничего не болит) парней и девушек, мужчин и женщин будут вести монашеский образ жизни или хотя бы будут заботиться о безопасности своих сексуальных партнеров. Скорее, наоборот. Оставшиеся одну-две тысячи дней своей пропавшей жизни многие из них постараются отбарабанить так, "чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы..."

В Калининграде 80% обследованных проституток ВИЧ-инфицированы.

Зря рассказываю такие ужасы? Надо бы помягче, чтобы не было паники? Да, лучше, конечно, без паники. Но не как в Чернобыле. Сообщать о беде, когда деньги больше нужны будут для подготовки поминок, чем для организации помощи – такое спокойствие не нужно.

У нас в городе пожар СПИДа! СПАСАЙТЕСЬ! Защищайтесь!

ВИЧ-инфицированные от нас, от здоровых, защищены хорошо. От врачей – долгом последних хранить врачебную тайну и правом первых не сообщать оперирующим их хирургам и прочим согражданам, что они больны смертельно опасной для окружающих болезнью. А у хирургов на операциях часто рвутся перчатки, и хирурги часто колют себе иглами пальцы...

Статья 41 Конституции Российской Федерации гласит: "Сокрытие должностными лицами фактов и обстоятельств, создающих угрозу для жизни и здоровья людей, влечет за собой ответственность..."

Эй, должностные лица, как жить среди создающих угрозу?

В средневековье, когда свирепствовала проказа и не было от нее спасения, поступали мудро: прокаженные были обязаны ходить с мешком на голове и звонить в колокольчик. Во спасение общества.

Нет у нас спасения от СПИДа. Пора бить в колокола.

А. КОМИССАРЕНКО.

Когда «будить» семена?

В этой части лунного календаря указаны оптимальные сроки подготовки семян к посеву – замачивания, проращивания и т. д.

Цифры, указанные в клетках таблиц, обозначают числа месяца. Следующие за ними цифры в скобках – часы. Так, например, 21 (7–18) – это 21-е число, с 7 утра до 18 вечера, 28 (9) – 29 (12) – с 9 утра 28-го по 12 дня 29-го числа. Если рядом с каким-то днем часы не указаны, значит, благоприятным (неблагоприятным) является весь день. Часы указаны по московскому времени; если в вашей местности время отличается от московского, их необходимо пересчитать в местное время. Звездочка рядом с днем означает, что урожай с растений, посаженных или посеянных в эти дни, будет особенно хорошо храниться

– В чем разница между "отличными" и "хорошими" днями?

– В "отличные" дни положительное влияние Луны на растение максимально. Посев (посадка, пересадка) в это время даст наибольшую прибавку урожая. В "хорошие" дни этот эффект значителен, хотя и не так силен. Наконец, вы вполне можете производить работы и в те дни, которые не указаны в таблице – урожайность посаженных в это время растений будет в пределах нормы. Главное – не попасть в "запрещенные" дни (выделены в таблице черным фоном)

В "запрещенные" дни растения ослаблены, поэтому тревожить их опасно. Это касается не только посадки-пересадки, но и проращивания семян, обрезки и т. д.

– Год назад посадил все по лунному календарю, а урожай получил плохой.

– Так бывает, когда пытаются во всем положиться исключительно на лунный календарь. А ведь урожай зависит и от качества семян, и от правильности выполнения всех агротехнических работ. И здесь стоит вновь обратиться к таблицам, которые подскажут наилучшие дни для проведения этой работы

Или предположим, что в вашей местности рассаду томатов высаживают в первой декаде июня. Заглянув в лунный календарь, вы обнаружите, что на этот период не приходится "отличных" дней для посадки и пересадки Зато такие дни обозначены, скажем, двумя неделями раньше. Как поступить – высадить рассаду на полмесяца раньше? Ни в коем случае! Конечно, растения примутся хорошо, но, скорее всего, будут уничтожены заморозками. Просто в данном году не очень повезло – так сложились природные условия, что полностью идеальных дней (и по срокам, и по положению Луны) для этой работы нет. Что ж, ничего страшного. Действуйте, ориентируясь на общепринятый срок, и вы получите вполне удовлетворительный результат.

– Зачем в таблицах приводятся данные по всему году: с января по декабрь?

– Конечно, никто не рекомендует вам копать огород и сажать огурцы среди зимы. Однако в это время ведутся работы в теплицах, кто-то выращивает овощи в квартире на подоконнике и т. д.

Продолжение в следующем номере.

	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Арбуз	5(20)-13(4) 28(21)-30(23)	2(8)-9(13) 25(3)-27(7)	1(14)-8(21) 24(9)-26(12) 28(22)-31	1-5(5) 20(16)-22(19) 26(3)-30	1-2(12) 15(21)-20(5) 22(9)-29(19)	14(12)-15(12) 18(17)-25	1(22)-13(22) 16(3)-23(7)	3(7)-10(8) 12(12)-19(15)	3(3)-6(15) 8(21)-15(23)	1(19)-3(21) 6(4)-13(6) 29(1)-31(3)	2(8)-9(12) 25(9)-27(9) 29(14)-30	1-6(18) 22(21)-24(20) 26(23)-31
Баклажаны, кабачки, капуста брокколи, капуста брюссельская, овес, тыква, ячмень	8(5)-13(4) 20(8)-22(11) 28(21)-30(23)	4(14)-9(13) 16(16)-18(18) 25(3)-27(7)	3(23)-8(21) 16(1)-18(3) 24(9)-26(12) 31(7-24)	1-5(5) 12(13)-14(15) 20(16)-22(19) 27(13)-30	1-2(12) 9(21)-12(1) 18(2)-20(3) 24(18)-29(18)	6(4)-8(9) 14(12)-16(12) 21(1)-25	3(10)-5(15) 11(22)-13(22) 18(9)-23(7) 30(15)-31	1(0-21) 8(7)-10(8) 14(18)-19(15) 26(23)-29(3)	4(13)-6(15) 11(3)-15 (23) 23(8)-25(12)	1(19)-3(21) 8(11)-13(6) 20(18)-22(22) 29(1)-31(3)	4(16)-9(12) 17(1)-19(7) 25(9)-27(9)	1(21)-6(18) 14(8)-16(16) 22(21)-24(20) 29(4)-31
Бобы, дыня, кукуруза, морковь, пшеница, ревень, сельдерей, соя, спаржа, физалис	8(5)-13(4) 20(8)-22(11) 24(16)-26(17) 28(21)-30(23)	4(14)-9(13) 16(16)-18(18) 20(21)-22(23) 25(3)-27(7)	3(23)-8(21) 16(1)-18(3) 20(5)-22(5) 24(9)-26(12) 31(7-24)	1-5(5) 12(13)-14(15) 16(16)-18(15) 20(16)-22(19) 27(13)-30	1-2(12) 9(21)-12(1) 14(3)-16(1) 18(2)-20(3) 24(18)-29(18)	6(4)-8(9) 10(13)-12(12) 14(12)-16(12) 21(1)-25	3(10)-5(15) 7(20)-9(21) 11(22)-13(22) 18(9)-23(7) 30(15)-31	1(0-21) 4(2)-6(4) 8(7)-10(8) 14(18)-19(15) 26(23)-29(3) 31(8-24)	1-2(9) 4(13)-6(15) 11(3)-15(23) 23(8)-25(12) 27(15)-29(15)	1(19)-3(21) 8(11)-13(6) 20(18)-22(22) 25-26 29(1)-31(3)	4(16)-9(12) 17(1)-19(7) 21(10)-23(9) 25(9)-27(9)	1(21)-6(18) 14(8)-16(16) 18(21)-20(21) 22(21)-24(20) 29(4)-31
Брюква, капуста белокочанная, капуста цветная, пастернак, репа, салат листовой, свекла	8(5)-13(4) 15(16)-17 20(8)-22(11) 24(16)-26(17) 28(21)-30(23)	4(14)-9(13) 12(1)-14(9) 16(16)-18(18) 20(21)-22(23) 25(3)-27(7)	3(23)-8(21) 11(10)-13(19) 16(1)-18(3) 20(5)-22(5) 24(9)-26(12) 31(7-24)	1-5(5) 7(19)-10(4) 12(13)-14(15) 16(16)-18(15) 20(16)-22(19) 27(13)-30	1-2(12) 5(1)-7(12) 9(21)-12(1) 14(3)-16(1) 18(2)-20(3) 24(18)-29(18)	1(7)-3(18) 6(4)-8(9) 10(13)-12(12) 14(12)-16(12) 21(1)-25 28(13)-30(23)	3(10)-5(15) 7(20)-9(21) 11(22)-13(22) 18(9)-23(7) 25(20)-28(6) 30(15)-31	1(0-21) 4(2)-6(4) 8(7)-10(8) 14(18)-19(15) 22(4)-24(14) 26(23)-29(3) 31(8-24)	1-2(9) 4(13)-6(15) 11(3)-15(23) 18(12)-20(23) 23(8)-25(12) 27(15)-29(15)	1(19)-3(21) 8(11)-13(6) 15(20)-18(7) 20(18)-22(22) 25-26 29(1)-31(3)	4(16)-9(12) 12(2)-14(14) 17(1)-19(7) 21(10)-23(9) 25(9)-27(9)	1(21)-6(18) 9(8)-11(20) 14(8)-16(16) 18(21)-20(21) 22(21)-24(20) 29(4)-31
Горох, петрушка, фасоль	8(5)-13(4) 20(8)-22(11) 24(16)-30(23)	4(14)-9(13) 16(16)-18(18) 20(21)-27(7)	3(23)-8(21) 16(1)-18(3) 20(5)-26(12) 31(7-24)	1-5(5) 12(13)-14(15) 16(16)-22(19) 27(13)-30	1-2(12) 9(21)-12(1) 14(3)-20(3) 24(18)-29(18)	6(4)-8(9) 10(13)-16(12) 21(1)-25	3(10)-5(15) 7(20)-13(22) 18(9)-23(7) 30(15)-31	1(0-21) 4(2)-10(8) 14(18)-19(15) 26(23)-29(3) 31(8-24)	1-6(15) 11(3)-15(23) 23(8)-25(12) 27(15)-30	1-3(21) 8(11)-13(6) 20(18)-22(22) 25-31(3)	4(16)-9(12) 17(1)-19(7) 21(10)-27(9)	1(21)-6(18) 14(8)-16(16) 18(21)-24(20) 29(4)-31
Иссоп, катран, кориандр, мелисса, мята перечная, тимьян, чабер	10(17)-13(4) 15(16)-17 28(21)-30(23)	7(1)-9(13) 12(1)-14(9) 25(3)-27(7)	6(9)-8(21) 11(10)-13(19) 24(9)-26(12)	2(18)-5(5) 7(19)-10(4) 20(16)-22(19) 30	1-2(12) 5(1)-7(12) 18(2)-20(3) 27(6)-29(18)	1(7)-3(18) 14(12)-16(12) 23(12)-25 28(13)-30(23)	11(22)-13(22) 20(20)-23(7) 25(20)-28(6)	8(7)-10(8) 17(4)-19(15) 22(4)-24(14)	4(13)-6(15) 13(12)-15(23) 18(12)-20(23)	1(19)-3(21) 10(20)-13(6) 15(20)-18(7) 29(1)-31(3)	7(2)-9(12) 12(2)-14(14) 25(9)-27(9)	4(8)-6(18) 9(8)-11(20) 22(21)-24(20) 31(14-24)
Капуста краснокочанная	13(5)-15(5) 20(8)-22(11) 28(21)-30(23)	9(14)-11 16(16)-18(18) 25(3)-27(7)	8(22)-11(9) 16(1)-18(3) 24(9)-26(12)	5(6)-7(18) 12(13)-14(15) 20(16)-22(19)	2(13)-4 9(21)-12(1) 18(2)-20(3) 29(19)-31	1(0-6) 6(4)-8(9) 14(12)-16(12) 26(1)-28(12)	3(10)-5(15) 11(22)-13(22) 23(8)-25(19) 30(15)-31	1(0-21) 8(7)-10(8) 19(16)-22(3) 26(23)-29(3)	4(13)-6(15) 16-18(11) 23(8)-25(12)	1(19)-3(21) 13(7)-15(19) 20(18)-22(22) 29(1)-31(3)	9(13)-12(1) 17(1)-19(7) 25(9)-27(9)	8(19)-9(1) 4(8)-6(18) 22(21)-24(20)
	8(5)-17	4(14)-14(9)	3(23)-13(19) 20(5)-22(5)	1-10(4) 16(16)-18(15)	1-7(12) 14(3)-16(1)	1-3(18) 10(13)-12(12)	7(20)-9(21) 11(22)-13(22)	4(2)-6(4) 8(7)-10(8) 14(18)-24(14)	1-2(9) 4(13)-6(15) 11(3)-20(23)	1(19)-3(21) 8(11)-18(7) 25-26	4(16)-14(14) 21(10)-23(9)	1(21) 11(20) 18(21)-20(21)

	24(9)-26(12)	20(16)-22(19) 30	18(2)-20(3) 27(6)-29(18)	23(12)-25 28(13)-30(23)	20(20)-23(7) 25(20)-28(6)	17(4)-19(15) 22(4)-24(14)	13(12)-15(23) 18(12)-20(23)	15(20)-18(7) 29(1)-31(3)	12(2)-14(14) 25(9)-27(9)	22(21)-24(20) 31(14-24)	
Капуста краснокочанная	13(5)-15(5) 20(8)-22(11) 28(21)-30(23)	9(14)-11 16(16)-18(18) 25(3)-27(7)	8(22)-11(9) 16(1)-18(3) 24(9)-26(12)	5(6)-7(18) 12(13)-14(15) 20(16)-22(19)	2(13)-4 9(21)-12(1) 18(2)-20(3) 20(19)-31	1(0-6) 6(4)-8(9) 14(12)-16(12) 26(1)-28(12)	3(10)-5(15) 11(22)-13(22) 23(8)-25(19) 30(15)-31	1(0-21) 8(7)-10(8) 19(16)-22(3) 26(23)-29(3)	4(13)-6(15) 16-18(11) 23(8)-25(12)	1(19)-3(21) 13(7)-15(19) 20(18)-22(22) 29(1)-31(3)	9(13)-12(1) 17(1)-19(7) 25(9)-27(9)	6(19)-9(7) 14(8)-16(16) 22(21)-24(20)
Картофель	8(5)-17 24(16)-26(17) 28(21)-30(23)	4(14)-14(9) 20(21)-22(23) 25(3)-27(7)	3(23)-13(19) 20(5)-22(5) 24(9)-26(12) 31(7-24)	1-10(4) 16(16)-18(15) 20(16)-22(19) 27(13)-30	1-7(12) 14(3)-16(1) 18(2)-20(3) 24(18)-31	1-3(18) 10(13)-12(12) 14(12)-16(12) 21(1)-30(23)	7(20)-9(21) 11(22)-13(22) 18(9)-28(6)	4(2)-6(4) 8(7)-10(8) 14(18)-24(14) 31(8-24)	1-2(9) 4(13)-6(15) 11(3)-20(23) 27(15)-29(15)	1(19)-3(21) 8(11)-18(7) 25-26 29(1)-31(3)	4(16)-14(14) 21(10)-23(9) 25(9)-27(9)	1(21)-11(20) 18(21)-20(21) 22(21)-24(20) 29(4)-31
Кресс-салат, люцерна, огурцы, патиссоны, перец сладкий, сорго, щавель	10(17)-13(4) 20(8)-22(11) 28(21)-30(23)	7(1)-9(13) 16(16)-18(18) 25(3)-27(7)	6(9)-8(21) 16(1)-18(3) 24(9)-26(12)	2(18)-5(5) 12(13)-14(15) 20(16)-22(19) 30	1-2(12) 9(21)-12(1) 18(2)-20(3) 27(6)-29(18)	6(4)-8(9) 14(12)-16(12) 23(12)-25	3(10)-5(15) 11(22)-13(22) 20(20)-23(7) 30(15)-31	1(0-21) 8(7)-10(8) 17(4)-19(15) 26(23)-29(3)	4(13)-6(15) 13(12)-15(23) 23(8)-25(12)	1(19)-3(21) 10(20)-13(6) 20(18)-22(22) 29(1)-31(3)	7(2)-9(12) 17(1)-19(7) 25(9)-27(9)	4(8)-6(18) 14(8)-16(16) 22(21)-24(20) 31(14-24)
Лук	10(17)-17 22(12)-24(15)	7(1)-14(9) 18(19)-20(20)	6(9)-13(19) 18(4)-20(4)	2(18)-10(4) 14(16)-16(15) 30	1-7(12) 12(2)-14(2) 27(6)-31	1-3(18) 8(10)-10(12) 23(12)-30(23)	5(10)-7(19) 20(20)-28(6)	1(22)-4(1) 17(4)-24(14) 29(4)-31(7)	13(12)-20(23) 25(13)-27(14)	10(20)-18(7) 22(23)-24(23)	7(2)-14(14) 19(8)-21(9)	4(8)-11(20) 16(17)-18(20) 31(14-24)
Лук-порей	10(17)-17 24(16)-28(20)	7(1)-14(9) 20(21)-25(2)	6(9)-13(19) 20(5)-24(8)	2(18)-10(4) 16(16)-20(15) 30	1-7(12) 14(3)-18(1) 27(6)-31	1-3(18) 10(13)-14(11) 23(12)-30(23)	7(20)-11(21) 20(20)-28(6)	4(2)-8(6) 17(4)-24(14) 31(8-24)	1-4(12) 13(12)-20(23) 27(15)-30	1(0-18) 10(20)-18(7) 25-28	7(2)-14(14) 21(10)-25(8)	4(8)-11(20) 18(21)-22(20) 31(14-24)
Подсолнечник	3(15)-5(19) 8(5)-13(4) 20(8)-22(11) 28(21)-31	1-2(5) 4(14)-9(13) 16(16)-18(18) 25(3)-28	1(0-13) 3(23)-8(21) 16(1)-18(3) 24(9)-28(21) 31(7-24)	1-5(5) 12(13)-14(15) 20(16)-25(2) 27(13)-30	1-2(12) 9(21)-12(1) 18(2)-22(8) 24(18)-29(18)	6(4)-8(9) 14(12)-18(16) 21(1)-25	3(10)-5(15) 11(22)-16(2) 18(9)-23(7) 30(15)-31	1(0-21) 8(7)-12(11) 14(18)-19(15) 26(23)-29(3)	4(13)-8(20) 11(3)-15(23) 23(8)-25(12)	1(19)-6(3) 8(11)-13(6) 20(18)-22(22) 29(1)-31	1-2(7) 4(16)-9(12) 17(1)-19(7) 25(9)-29(13)	1(21)-6(18) 14(8)-16(16) 22(21)-26(22) 29(4)-31
Редис	8(5)-17 20(8)-22(11) 24(16)-26(17)	4(14)-14(9) 16(16)-18(18) 20(21)-22(23)	3(23)-13(19) 16(1)-18(3) 20(5)-22(5) 31(7-24)	1-10(4) 12(13)-14(15) 16(16)-18(15) 27(13)-30	1-7(12) 9(21)-12(1) 14(3)-18(1) 24(18)-31	1-3(18) 6(4)-8(9) 10(13)-12(12) 21(1)-30(23)	3(10)-5(15) 7(20)-9(21) 18(9)-28(6) 30(15)-31	1(0-21) 4(2)-6(4) 14(18)-24(14) 26(23)-29(3) 31(8-24)	1-2(9) 11(3)-20(23) 23(8)-25(12) 27(15)-29(15)	8(11)-18(7) 20(18)-22(22) 25-26	4(16)-14(14) 17(1)-19(7) 21(10)-23(9)	1(21)-11(20) 14(8)-16(16) 18(21)-20(21) 29(4)-31
Томаты	10(17)-15(15) 20(8)-24(15) 28(21)-30(23)	7(1)-11 16(16)-20(20) 25(3)-27(7)	6(9)-11(9) 16(1)-20(4) 24(9)-26(12)	2(18)-7(18) 12(13)-16(15) 20(16)-22(19) 30	1-■ 9(21)-14(2) 18(2)-20(3) 27(6)-31	1(0-6) 6(4)-10(12) 14(12)-16(12) 23(12)-28(12)	3(10)-7(19) 11(22)-13(22) 20(20)-25(19) 30(15)-31	1-4(1) 8(7)-10(8) 17(4)-22(3) 26(23)-31(7)	4(13)-6(15) 13(12)-18(1-1) 23(8)-27(14)	1(19)-3(21) 10(20)-15(19) 20(18)-24(23) 29(1)-31(3)	7(2)-12(1) 17(1)-21(9) 25(9)-27(9)	4(8)-9(7) 14(8)-18(20) 22(21)-24(20) 31(14-24)
Укроп	5(20)-8(4) 10(17)-13(4) 15(16)-17 26(18)-30(23)	2(6)-4(13) 7(1)-9(13) 12(1)-14(9) 23-27(7)	1(14)-3(22) 6(9)-8(21) 11(10)-13(19) 22(6)-26(12) 28(22)-31(6)	2(18)-5(5) 7(19)-10(4) 18(16)-22(19) 25(3)-27(12) 30	1-2(12) 5(1)-7(12) 16(2)-20(3) 22(9)-24(17) 27(6)-29(18)	1(7)-3(18) 12(13)-16(12) 18(17)-20 23(12)-25 28(13)-30(23)	9(22)-13(22) 16(3)-18(8) 20(20)-23(7) 25(20)-28(6)	6(5)-10(8) 12(12)-14(17) 17(4)-19(15) 22(4)-24(14)	2(10)-6(15) 8(21)-11(2) 13(12)-15(23) 18(12)-20(23) 29(16)-30	1-3(21) 6(4)-8(10) 10(20)-13(6) 15(20)-18(7) 27(1)-31(3)	2(8)-4(15) 7(2)-9(12) 12(2)-14(14) 23(10)-27(9) 29(14)-30	1(0-20) 4(8)-6(18) 9(8)-11(20) 20(22)-24(20) 26(23)-29(3) 31(14-24)
Чеснок	10(17)-15(15) 22(12)-24(15)	7(1)-11 18(19)-20(20)	6(9)-11(9) 18(4)-20(4)	2(18)-7(18) 14(16)-16(15) 30	1-2 12(2)-14(2) 27(6)-31	1(0)-6 8(10)-10(12) 23(12)-28(12)	5(10)-7(19) 20(20)-25(19)	1(22)-4(1) 17(4)-22(3) 29(4)-31(7)	13(12)-18(1-1) 25(13)-27(14)	10(20)-15(19) 22(23)-24(23)	7(2)-12(1) 19(8)-21(9)	4(8)-9(7) 16(17)-18(20) 31(14-24)

Водка против рака

(Продолжение. Начало в № 1(28).)

. О том, что категорически ЗАПРЕЩАЕТСЯ делать при лечении рака смесью водки и растительного масла

Категорически запрещается:

– применять любые греющие процедуры: баню, лечение глиной, компрессы, примочки, повязки, мази на опухоли и раковые язвы;

– использовать специальную дыхательную гимнастику "по Фролову", "по Бутейко", "по Стрельниковой", "по йоге";

– одновременно или в перерывах между декадами лечиться еще по какой-либо (пусть даже самой разрекламированной) "противораковой" методике. Коммерческая реклама обычно не ставит целью заботу о вашем здоровье, ее главная цель – нажива;

– принимать КАКИЕ-ЛИБО ДРУГИЕ противоопухолевые лекарства, травы типа чистотела, болиголова, бадана, Марьина корня и т. д., алоэ, чагу, яды типа сулемы (хлорида ртути), мухомор, керосин, "химиотерапию", противоопухолевые антибиотики, гормональные препараты типа "преднизолона" и т. д. (исключение составляют гормоны, необходимые для лечения других серьезных болезней, например, "тироксин" – для больных с удаленной щитовидной железой; "инсулин" применять нежелательно, так как он ускоряет рост раковой опухоли);

– лечиться МОЧОЙ как внутренне, так и наружно. Моча хорошо выводит из организма именно те перекиси, которые с трудом создаются маслом и водкой. Как правило, у лиц, длительное время лечившихся мочой, лечебный эффект наступает позднее. Вообще, чем меньше больной провел других курсов противораковых лечений, тем выше вероятность его излечения и заметно снижаются сроки лечения;

– прибегать к услугам ВСЕХ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ "биоэнерготерапевтов", "магов", "колдунов", "кодировщиков", "экстрасенсов", "ясновидящих", так как от их "воздействий" раковые опухоли начинают быстрее расти и метастазировать;

– скрывать от больного его истинный диагноз. Не бойтесь сказать больному правду: страшна не правда, а чувство безысходности! Мы даем больным реальную надежду, и в борьбе с недугом без их помощи никак не обойтись. Многие не могли начать лечение маслом и водкой из-за того, что организм на подсознательном уровне не хотел принимать такое, мягко говоря, невкусное лекарство, неизвестно отчего у больных начиналась рвота тотчас после приема лекарства. Но рвотные спазмы прекращались, стоило им узнать всю правду и поверить в это лечение;

– снижать дозу, т. е. принимать менее 30 мл масла и 30 мл водки. При снижении дозы лечебного эффекта, как правило, не наблюдается, возможен даже обратный эффект – "подстегивание" болезни. Поэтому нельзя отмерять лекарство ложками или "на глаз".

Если дома нет точных мерных стаканчиков, сделайте их сами: возьмите одноразовый шприц, отмерьте им в рюмке необходимую вам дозу простой водой, отметьте уровни жидкости кусочками лейкопластыря – так вы получите точные мерки для масла и водки. Плюс-минус один-два грамма роли не играют.

Продолжение следует.

МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ПЛАКАТЬ — стр. 4.

Программа ТВ

Суть

в корень

№ 19(46)

1999 год

выходит с января 1998 года

5 мая, среда

общественно-политическая газета

9 МАЯ — День Победы

Поклонимся всем павшим и живым

Однажды ветеран войны, начиная свое выступление на собрании союза солдатских матерей, преклонил колено и замер в поклоне перед женщинами, воспитавшими защитников Родины.

Замрем и мы в поклоне перед ветеранами Великой Отечественной войны, теми людьми, кто не щадил себя, защищая Отечество, и благодаря которым каждый год 9 Мая мы празднуем День Победы.

Газета "Суть"

объявляет подписку на 5 месяцев

(начиная с августа) второго полугодия 1999 года. Вы можете оформить её в любом почтовом отделении связи по цене:

для льготных категорий граждан – 15 рублей,

для всех остальных – 20 рублей.

Наш подписной **индекс 33210**

Подписывайтесь, не пожалеете!

Он стоял спиной к могиле

Мы долго колебались, давать или не давать последнюю часть письма Павла Демьяновича. Ведь сегодняшние дезертиры не потому сбегают из армии, что Родину не любят, а, чаще всего, чтобы не стать калеками от издевательств "дедов". Хотя некоторое рациональное зерно в словах ветерана все-таки есть.

После знаменитой битвы на Курской дуге нашу 7-ю танковую армию вывели на отдых и доукомплектование в резерв Верховного главнокомандования. Разместились мы в землянках в лесу Сумской области. До линии фронта было не менее двухсот километров, и мы [illegible] тому. Шутка [illegible] снаряженного пекла [illegible] слышно никаких [illegible]. Мы спали мер[illegible] сном и набирались [illegible]. И вдруг в соседней

[illegible] тый "СМЕРШ" ("Смерть шпионам!" – подразделение военной контрразведки, которое занималось "обезвреживанием" вражеских шпионов).

На следующий день в соседнем селе беглеца нашли. Оказалось, что он ушел на поиск курева, где был угощен хозяйкой самогоном и [illegible] заночевал. Мы, солдаты, поохали, поохали и стали забывать о случившемся. Но через некоторое время подана команда:"Выходи строиться!" Вся танковая армия будет заседать военный трибунал над дезертиром. Поодаль была свежевыкопанная прямоугольная яма.

Подъехал автомобиль, из которого вышли два двухметровых "смершевских" солдата и повели арестанта со связанными руками к могиле. Поставили его спиной к яме и лицом к личному составу. Наступила потрясающая тишина. Было зачитано обвинение и приговор. Вышли два упомянутые "смершевца" с автоматами. Умышленно была сделана продолжительная пауза. Обреченный с белым лицом делал последние вздохи и взоры на живых. Глядя на лицо смертника, все оцепенели. Офицер-"смершевец" подал команду: "По изменнику Родины..." Залп. Молодой солдат навзничь рухнул в могилу. Сразу же подбежал начальник политотдела нашей части пожилой подполковник Кортелев и отпел словами: "Собаке и собачья смерть!" Могильщики быстро засыпали яму, сровняв с землей.

Воспитательный момент был потрясающим. Каждый зритель мотал себе на ус на фоне установившегося страха.

Говорят, что старость – время жатвы и подсчетов, сколько чего собрал. Вот и я спустя полвека размышляю: стоило ли за табак лишать жизни оступившегося солдата? Ведь он не сдался в плен врагу, а ушел на добычу недоданного солдатского довольствия. Не лишний ли [illegible] с отбыванием в штрафной роте? Глядишь, он убил бы хоть одного немца, может быть, в ходе искупления вины в боях стал бы героем... Или все-таки лучше расстрелять хоть одного солдата для устрашения личного состава всей армии? Не берусь судить. Скажу лишь, что этот трибунальный эпизод оказался настолько сильным, что до конца войны ничего подобного не случалось. А ведь через нашу танковую армию за войну прошло полмиллиона человек. Больше того, личный состав был буквально завален правительственными наградами.

Если в годы войны "СМЕРШ" действовал драконовскими методами, то дают даже объявления, чтобы дезертиры добровольно возвращались в часть, гарантируя всепрощение. В таком случае это хороший прецедент для будущих дезертиров.

Безусловно, царь-Дракон был безмерно суров по отношению к нарушителям, а всепрощение опасно для всех. Наверное, все-таки нужна золотая середина, иначе принятие солдатом клятвы верности Родине превращается в бессмысленную болтовню. Конечно, убивать солдат сейчас не надо, но пришпорить ради укрепления армии, думаю, следует, иначе дело табак.

П. ЧЕЧЕЛЬНИЦКИЙ

фронта было не менее [illegible] километров, и мы [illegible] по карте. Шутка ли, после огненного пекла не было слышно никаких выстрелов. Мы спали мертвецким сном и набирались сил. И вдруг в соседней роте случилось ЧП: пропал солдат. Сразу же в активную работу включился знамени-

в соседнем селе беглеца нашли. Оказалось, что он ушел на поиск курева, где был угощен хозяйкой самогоном и заночевал. Мы, солдаты, поохали, поохали и стали забывать о случившемся. Но через некоторое время подана команда:"Выходи строиться!" Вся танковая армия построилась в "карэ" на большой поляне, прошел слух, что

обвинение и приговор. Вышли два упомянутые "смершевца" с автоматами. Умышленно была сделана продолжительная пауза. Обреченный с белым лицом делал последние вздохи и взоры на живых. Глядя на лицо смертника, все оцепенели. Офицер-"смершевец" подал команду: "По изменнику Родины – пли!" Изрешеченный пулями вчераш-

на ус на фоне установившегося страха.

Говорят, что старость – время жатвы и подсчетов, сколько чего собрал. Вот и [illegible] стоило ли за табак лишать жизни оступившегося солдата? Ведь он не сдался в плен врагу, а ушел на добычу недоданного солдатского довольствия. Не лучше ли было бы, чтобы трибунал дал ему срок тюрьмы

зод оказался настолько сильным, что до конца войны ничего подобного не случалось. А ведь через нашу танковую армию за войну прошло полмиллио[illegible] личный состав был буквально завален правительственными наградами.

Если в годы войны "СМЕРШ" действовал драконовскими методами, то сегодняшний потерял все свои зубы. Шутка ли –

всех. Наверное, все-таки нужна золотая середина, иначе принятие солдатом клятвы верности Родине превращается в бессмысленную болтовню. Конеч[illegible] не надо, но пришпорить ради укрепления армии, думаю, следует, иначе дело табак.

П. ЧЕЧЕЛЬНИЦКИЙ,
ветеран Великой Отечественной войны.

9 Мая многие люди пойдут к обелиску, чтобы почтить память павших. Ассоциация предпринимателей г. Балакова предлагает коллегам по бизнесу не оставаться в стороне и в День Победы вместе со своими семьями возложить венок к главному памятнику погибшим и поздравить ветеранов, рассказать о них своим детям – самый простой и реальный способ патриотического воспитания нашего подрастающего поколения.
СБОР ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ СОСТОИТСЯ В 9 ЧАСОВ У МАГАЗИНА "ЮБИЛЕЙНЫЙ".

Совет ассоциации предпринимателей.

КАЖДУЮ СУББОТУ
с 9 часов утра
пенсионеров и малоимущих в ассоциации предпринимателей консультирует
Л. Г. СВЕТЛЕНКО.
Адрес: пр. Героев,15, 2 этаж (бывший д/с между маг. «Колосок» и д/поликлиникой №2).
Тел. 3-38-36.

В «ВЕСТЯХ» НОВЫЙ РЕДАКТОР

Недавно наконец-то решился вопрос с руководством муниципальной газеты "Балаковские вести". Редактором её утверждена О. Булгакова, а заместителем – А. Домокеев.

ПРОВЕРКА *(методическое пособие для всех)*

13

9. ПРОВЕРКА ОРГАНАМИ ГОССТАНДАРТА

Рассмотрим некоторые положения "Порядка проведения Госстандартом России государственного контроля и надзора за соблюдением обязательных требований государственных стандартов, правил обязательной сертификации и за сертифицированной продукцией (работами, услугами)", утвержденного приказом Госстандарта России от 30.12.1993 г. № 239:

1.7 Руководители субъектов хозяйственной деятельности обязаны обеспечивать государственным инспекторам:

– свободный доступ в служебные и производственные помещения при предъявлении удостоверения государственного инспектора;

– использование технических средств и специалистов, представление документов и сведений, необходимых для проведения государственного надзора;

– отбор проб и образцов продукции для контроля их соответствия обязательным требованиям государственных стандартов с отнесением стоимости израсходованных образцов и затрат на проведение испытаний (анализов, измерений) на издержки производства проверяемого субъекта хозяйственной деятельности.

2.1. Государственный надзор осуществляется посредством выборочных проверок с учетом:

– приоритетных направлений государственного надзора, устанавливаемых Госстандартом России;

– целевых заданий Госстандарта России;

– информации потребителей и других обстоятельств, требующих проверки конкретного субъекта хозяйственной деятельности;

– информации Госреестра России о продукции, прошедшей сертификацию, аккредитованных испытательных лабораториях (центрах) и органах сертификации.

2.5 По прибытии к проверяемому субъекту хозяйственной деятельности:

– предъявляется руководителю субъекта хозяйственной деятельности уведомление на проведение проверки (по форме обязательного приложения) и знакомят его с задачей проверки;

– распределяется работа между участниками проверки государственными инспекторами и привлеченными специалистами;

– определяется перечень необходимых материалов и документов, предъявляемых субъектом хозяйственной деятельности для проведения проверки.

3.1 В целях обеспечения достоверности измерительного контроля параметров, установленных обязательными требованиями государственных стандартов на продукцию, проверяется состояние и правильность применения средств измерений, методик выполнения и обработки результатов измерений.

ПОКУПАЕМ акции
ОАО «Саратовгэсстрой»
ПО САМЫМ ВЫСОКИМ ЦЕНАМ в г. БАЛАКОВО.
Адрес: пр. Героев, 15 (6 м-он, д/с за маг. «Колосок»).
Тел. 3-38-36, в рабочее время.

СТЕКЛО
оконное, узорчатое (для дверей), горки из стекла.
ЗЕРКАЛА.
Ул. Минская, 9 (напротив маг.«Фиалка»).
Тел. 2-95-27.

Восстановить зрение – реально!

Не нужно доказывать, какое большое количество людей имеет плохое зрение. Среди них юные и пожилые, здоровые и больные, занимающиеся различным трудом. Кто-то из них для улучшения зрения носит очки или линзы, кто-то решается на операцию, но состояние глаз с годами становится все хуже, и многие вынуждены менять профессию. К сожалению, многие врачи и пациенты игнорируют важнейший факт – причину плохого зрения! Именно ликвидация причины дает возможность вернуть зрение в любом возрасте при любых нарушениях!

Глаза – это уникальная структура, состоящая из трех разнообразных сред, взаимодействие которых обеспечивает ясное зрение. К оптической среде [illegible] роговица, хрусталик [illegible] ное тело. Они имеют общий зародышевый листок с кожей, и их состояние взаимосвязано. Мышцы глаз формируют фокусировку на различные расстояния и тесно связаны с состоянием мышц лица и тела.

Клетки сетчатки тождественны с клетками коры головного мозга, т. е. глаза – это вынесенная за периферию часть головного мозга. С годами они должны быть зорче! Но у многих этого не происходит. Почему? Потому что тончайшая структура глаз мгновенно реагирует на стрессы, введение лекарств, зрительные перегрузки и неблагополучие органов, очищающих кровь.

От близорукости и дальнозоркости, катаракты и астигматизма, дистрофических заболеваний сетчатки и глазных болезней можно избавиться за короткий срок.

Хотите узнать как? Хотите отказаться от очков и линз? Хотите научиться, как до 100 лет сохранить отличное зрение?

Тогда специально для вас!
Впервые в Балакове единственный в России "Курс восстановления зрения" врача Н.В. Новиковой. Высокоэффективный метод не имеет противопоказаний, защищен патентом на изобретение, рекомендован для офтальмологов. НЕ используются гипноз, лекарства, операции. Длительность курса 7 дней. Стоимость – 600 рублей. Для старшеклассников, студентов, пенсионеров – 500 рублей.

Первая вступительная лекция курса восстановления зрения состоится в пятницу, 14 мая, в 18.00 в большом зале Балаковского театра драмы. На вступительную лекцию вход бесплатный! Доверяйте профессионалам! Лучше научиться, чем всю жизнь лечиться!

Из российского законодательства

ПОПРОБУЙ ДОКАЖИ!

15.03.99 г. президент Б. Ельцин подписал Федеральный закон "О дополнении Уголовного кодекса Российской Федерации статьей 145¹", принятый Госдумой 17.02.99 г. Статья гласит: "Невыплата свыше двух месяцев заработной платы, пенсий, стипендий, пособий и иных установленных законом выплат, совершенная руководителем предприятия, учреждения или организации независимо от формы собственности **из корыстной или иной личной заинтересованности,** *наказывается штрафом в размере от ста до двухсот минимальных размеров оплаты труда (МРОТ) или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного до двух месяцев, либо лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет, либо лишением свободы на срок до двух лет.*

То же деяние, повлекшее тяжкие последствия, наказывается штрафом в размере от трехсот до семисот МРОТ или в размере заработной платы или иного дохода осужденнного за период от трех до семи месяцев либо лишением свободы на срок от трех до семи лет с лишением права занимать определенные должнности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового».

На первый взгляд внесение новой статьи в Уголовный кодекс – явление прогрессивное. Но любой здравомыслящий человек понимает, что возможность доказать невыплату пенсий, зарплаты "из корыстной или иной личной заинтересованности" начальников практически равна нулю. Стало быть, на самом деле статья есть, а толку от нее нет. И это не случайно. Наши законодатели, как правило, те самые начальники, которые, в случае неизбрания, вернутся в свои мягкие высокие кресла и будут жить припеваючи по благоразумно принятым своими руками законам. А что остается народу? Во-первых, делать выводы с прицелом на новые выборы, а во-вторых, попытаться оспорить в суде злополучную приписку о корысти. Согласно Конституции РФ, "каждый имеет право на вознаграждение за труд без какой бы то ни было дискриминации и не ниже установленного федеральным законом минимального размера оплаты труда, а также право на защиту от безработицы".

Если руководитель не платит зарплату, то он либо ворует, либо не знает, как наладить эффективную работу. И в том, и в другом случае он должен уйти.

Водкой – нельзя, оружием – нельзя, а чем можно в натуре?

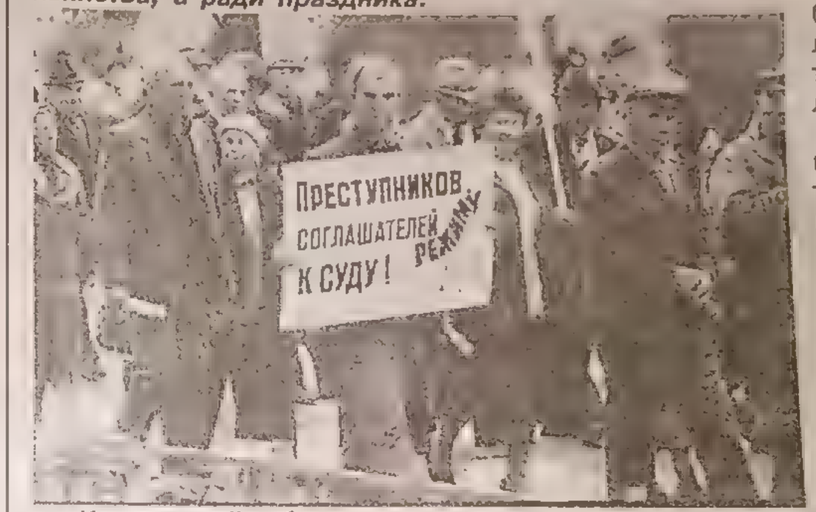
На обсуждение граждан Правительством РФ вынесен проект Трудового кодекса Российской Федерации, состоящий из 354-х статей. По меткому выражению министра труда и социального развития РФ С. Калашникова, это «синица в руке». «Кодекс освободит нас от многих лукавых и декларативных положений и понятий советского законодательства и научит жить по цивилизованным законам рынка». Слова министра звучат как насмешка, когда читаешь статью 129 «Формы оплаты труда», где сказано, что «с согласия работника оплата труда частично может производиться продукцией в натуре (натуральная оплата), являющейся для него желательной, за исключением алкогольных напитков, наркосодержащих, ядовитых и вредных веществ, оружия, боеприпасов и других предметов, в отношении которых установлены запрет или ограничение на их свободный оборот. Конкретный размер и порядок натуральной оплаты устанавливается коллективным договором или локальными нормативными актами организации, но не может превышать 20% заработной платы работника».

Комментарии произносятся вслух и с большим чувством.

Опубликован проект данной «синицы» в «Российской газете» от 28 апреля 1999 г. Каждый может послать в правительство свою оценку проекта.

Любимая, что ж ты не рада?..

Раньше мы жили на улице Ленина, напротив "Оптики". Где-то рядом был прикреплен громкоговоритель, и 1 Мая нас всегда будили патриотические песни вроде "Москвы майской" ("Нас утро встречает прохладой"). Мы просыпались от музыки и сразу бежали к окну. Возле нашего дома всегда собиралась колонна, кажется, Химволокна. Подходили загодя, сначала – почему-то мужики. Потом народу становилось все больше и больше. Судя по улыбкам, настроение было у всех отличным. Тут же в тихушку наливали не ради пьянства, а ради праздника.



Когда людей набиралось много, для нас это было сигналом: пора! Последний взгляд в зеркало (так ли сидит новое платье), потом - на детей: хорошо ли повязан специально купленный бант? И вот улица!

Как ни странно, в этот день всегда светило солнце. Только что распустившаяся листва казалась свежей вымытой. Столько ярких красок, с ума сойти: флаги, транспаранты, шары, шары, длинные, круглые разноцветные, веточки с привязанными самодельными цветами. И отовсюду – музыка, смех, пение.

Я всегда шла по улице и удивлялась, как много в Балакове живет людей! Отцы несли детей на плечах, а матери гордо шли рядом. Была какая-то всеобщая эйфория от распиравшего чувства, что нас много, что мы веселые, что нам есть, чем похвастать: детьми, нарядами, результатами труда. И шли все не куда-нибудь, а к своим коллективам, чтобы потом вместе пройти по улицам под восхищенными взорами людей. В этом тоже был смысл: люди сплачивались. Первомай действительно был праздником солидарности.

А что теперь? Формально праздник есть, но фактически его нет. Есть только красная дата в календаре. И только кучка пенсионеров, которые дорожат прошлым, встречают праздник как привыкли. Пусть их мало, пусть колонну сопровождают милиционеры, как конвоиры, люди все равно идут тем же маршрутом по улице Ленина к той же площади, на которой всегда проходили демонстрации, в старом городе. Идут не для того, чтобы услышать "Долой Ельцина!", а чтобы вспомнить хорошее время, пообщаться и порадоваться жизни, которая продолжается. Но радость получается горькая, с митингом, пропитанным ненавистью и обидой.

Марина ЕРЕМИНА.

Новые штрафные санкции

Говорят, появились изменения в законодательстве по поводу применения контрольно-кассовых машин. Просим разъяснить, какие штрафные санкции предусмотрены за нарушение правил применения ККМ? Я. С., предприниматель.

12 мая 1998 года Конституционный суд (КС) принял постановление (№14-П), которым сократил штрафные санкции за неприменение ККМ с 350 минимальных размеров оплаты труда (МРОТ) до следующих пределов: от 50 до 100 МРОТ. При этом никак не менялись штрафные "расценки" при работе на неисправных аппаратах (200 МРОТ) и при отсутствии ценников (100 МРОТ), т.е. КС сократил ставку во столько раз, во сколько был сокращен штраф за работу без аппарата), а *за невывешивание ценника – от 14,3 до 28,6 МРОТ.*

Следует отметить, что до внесения Федеральным собранием соответствующих изменений в закон указанные в постановлении и определении Конституционного суда размеры штрафов являются общеобязательными и

Лекарства, опасные для жизни

Тому, что на нашем рынке стали появляться подделки. За последнее время из аптек были изъяты отечественный "Рибоксин"

По [illegible] экспертов, только зарубежных препаратов за год подделывается почти на $10 млн. В Россию они попадают из подпольных цехов в Польше и

делать выводы с прицелом на новые выоценку проекта.

Лекарства, опасные для жизни

Резкий рост цен на лекарства привел к тому, что на нашем рынке стали появляться подделки. За последнее время из аптек были изъяты отечественный "Рибоксин" (в коробках с препаратом для кардиологических больных лежали таблетки глюкозы), кровезаменяющий раствор "Полиглюкин" и "Гемодез" (в бутылках был раствор поваренной соли), поддельный антибиотик "Ампициллин". Из импортных лекарств в России были обнаружены поддельные средство для лечения язвы желудка "Гистак" и крем для лечения кожных заболеваний "Лоринден".

По подсчетам импортеров, только зарубежных препаратов за год подделывается почти на $10 млн. В Россию они попадают из подпольных цехов в Польше и Болгарии. Причем отличить дешевую подделку от настоящего препарата неискушенному в фармацевтике покупателю – из-за разброса цен в аптеках – очень трудно.

Даже если в фальсифицированном лекарстве нет вредных веществ, его прием все равно представляет серьезную опасность. Ведь чаще всего подделывают дорогие антибиотики и кровезаменители.

"Деньги", № 16, от 28.04.99г.

мотрены за нарушение правил применения ККМ? **Я. С., предприниматель.**

12 мая 1998 года Конституционный суд (КС) принял постановление (№14-П), которым сократил штрафные санкции за неприменение ККМ с 350 минимальных размеров оплаты труда (МРОТ) до следующих пределов: от 50 до 100 МРОТ. При этом никак не менялись штрафные "расценки" при работе на неисправных аппаратах (200 МРОТ) и при отсутствии ценника на продаваемый товар (100 МРОТ).

И вот 21 апреля "Российская газета" опубликовала определение Конституционного суда (КС) РФ (от 1.04.99 г.). Совершенно справедливо КС посчитал, что должна быть соразмерность "преступления" и "наказания". Таким образом, родились следующие цифры: за использование неисправного аппарата – от 28,6 до 57,1 МРОТ (чисто арифметически судьи *сократили ставку во столько раз, во сколько был сокращен штраф за работу без аппарата), а за невывешивание ценника – от 14,3 до 28,6 МРОТ.*

Следует отметить, что до внесения Федеральным собранием соответствующих изменений в закон указанные в постановлении и определении Конституционного суда размеры штрафов являются общеобязательными и исключают любое иное их истолкование в правоприменительной практике.

А вообще-то, зная тягу депутатов Госдумы к политиканству, можно предположить, что данные изменения надо будет ждать очень долго. В год выборов депутатам и вовсе будет не до экономики. Может, пока поручить исполнять их функции Конституционному суду? **В. СМИРНОВ.**

3.2 Для оценки соблюдения обязательных требований государственных стандартов отбираются образцы (пробы) продукции...

Отбор образцов оформляется актом по форме обязательного приложения.

5.1 По результатам проведенных проверок, установивших нарушение обязательных требований государственных стандартов, правил обязательной сертификации, оформляется акт по форме обязательного приложения.

Акт проверки – документ, являющийся основанием для выдачи предписаний и постановлений о применении мер воздействия в соответствии с действующим законодательством.

5.2 Должностные лица субъекта хозяйственной деятельности имеют право изложить в письменной форме своё особое мнение по результатам проверки, которое прилагается к акту.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ:

21. Для осуществления проверки работник Госстандарта (ЦСМ) обязан предъявить уведомление на проведение проверки, составленное по определенной форме. Следовательно, если у него нет уведомления или оно составлено не по форме, то работник Госстандарта полномочий на проведение проверки не имеет.

22. В соответствии с п.5.1 "Порядка проведения Госстандартом России государственного контроля..." Госстандарт не делегирует своих полномочий по правовой оценке нарушений по 14 стандартизации и сертификации никакому другому органу. Следовательно, **только органы Госстандарта** вправе налагать взыскания за такие виды правонарушений. Таким образом, за такие нарушения, как, например, за просроченный сертификат соответствия или за его отсутствие, налагать штраф имеет право исключительно орган Госстандарта России. Именно исключительно и никто другой!

23. Органы Госстандарта России обладают правом производить контрольную закупку. Эта норма юридически закреплена в Правилах выдачи предписания и применения штрафов органами Госстандарта России за нарушение требований по безопасности и правил сертификации товаров (работ, услуг), которые оформлены Положением о порядке выдачи предписаний и наложения штрафов Госстандартом России за нарушение обязательных требований государственных стандартов и правил обязательной сертификации.

(Утвержденное Постановлением Госстандарта России от 2 сентября 1997 г. № 293).

Предпринимателям надо обязательно понимать, что с окончанием проверки не оканчиваются правоотношения по её результатам. И не менее важно знать, как себя вести при рассмотрении результатов проверок в соответствующих органах, как при этом защитить себя и свои интересы.

(Продолжение следует.)

Ответ юриста

Владеть владей, хочешь продать – регистрируй

Регистрационная палата начала требовать от членов ЖСК оформления документов на право собственности на квартиры и взимает за оформление до 1,5 тысячи рублей. Какие у нее на это основания?

В соответствии со ст.ст. 131, 164, 219 ГК РФ, а также ФЗ от 21.07.97г. №122-ФЗ введена обязательная государственная регистрация прав на недвижимое имущество и сделок с ним.

В данном случае законность требований Регистрационной палаты зависит от того, когда у членов ЖСК возникло право собственности на занимаемые ими квартиры. Здесь надо иметь в виду, что в соответствии с ч.4 ст.218 ГК РФ право собственности на квартиру возникает у члена ЖСК с момента внесения последним полностью своего паевого взноса за квартиру. Если это произошло после 31 января 1998 года, т. е. после введения в действие ФЗ от 21.07.97г. №122-ФЗ "О государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним", то требования Регистрационной палаты обоснованны.

Если члены ЖСК стали собственниками своих квартир до указанного момента, т. е. до 31 января 1998 года, то в соответствии со ст.6 ч.1 указанного выше закона их права собственности признаются юридически действительными при отсутствии государственной регистрации. Однако в данном случае Регистрационная палата вправе требовать от собственников квартир в ЖСК получения свидетельства о государственной регистрации права собственности в том случае, когда после 31 января 1998 года возникла необходимость оформить ограничение (обременение) права собственности на данную квартиру или совершить с квартирой какую-либо сделку (куплю-продажу, мену, дарение). В этом случае член ЖСК, являющийся собственником квартиры, обязан сначала получить свидетельство о государственной регистрации своего права собственности и лишь после этого регистрировать ограничение (обременение) прав или иную сделку с собственной квартирой. В противном случае государственная регистрация прав, возникших у других лиц на данную недвижимость на основании сделки или ограничения (обременения), проведена быть не может и сделка в соответствии со ст.165 ГК РФ будет считаться недействительной.

Слепнёва Ольга Валерьевна
(ул. Академика Жука, 27, тел. 4-25-84)
- Консультации во всех областях права (кроме пенсионного).
- Ведение гражданских и уголовных дел в судах и арбитражных судах.5
- Письменное разъяснение по правовым вопросам.
- Составление договоров по сделкам с недвижимостью (продажа-обмен жилых квартир, индивидуальных жилых домов и т. д.)
- В работе используется компьютерная база

Машины зама на всех не хватит

Накануне Первомая на ступеньке здания администрации БМО сидел человек с табличкой на груди: "Выражаю протест против невыдачи пенсии". Люди спускались и поднимались по лестнице, бросая на него кто ироничный, а кто равнодушный беглый взгляд. Благо, ни того, ни другого мужчина не видел: он был слеп.

Подошел депутат, громко поздоровался.

– Алексей Иванович? – встрепенулся инвалид.

– Нет, не Алексей Иванович, – депутат представился и услышал простой вопрос: "Что же вы делаете с нами?"

Потом подошел корреспондент и узнал, что А. П. Копылов и его жена – оба инвалиды по зрению. Дополнительных доходов не имеют. Вся надежда на пенсию, которую постоянно задерживают. Осенью А. П. Копылов ходил на приём к главе. Тот выслушал жалобу, обзвонил нужные конторы и сказал:

– Завтра получишь свою пенсию.

Но наш мэр не "золотая рыбка". Наступило завтра и послезавтра, а пенсию не приносили.

На этот раз прежде, чем сесть на ступеньки, Александр Петрович был на приёме у зам. главы администрации БМО по социальным вопросам Г. Н. Утенкова, прослушал лекцию о тяжелом положении дел с выплатой пенсий, а потом, по словам инвалида, был отправлен на почту. Решение привлечь внимание общественности своим присутствием на ступеньках мэрии родилось после посещения почты, где ему вразумительно объяснили, что рады бы помочь, но не могут.

– Мне не нужна милостыня, дайте мне пенсию, – сказал Александр Петрович и сел у парадного подъезда слепым укором власти.

На другой день он снова пришел к мэрии, но там его уже ждал господин Утенков, который заверил, что 4 мая пенсия будет. А потом инвалида усадили в машину и отвезли домой.

Вопрос: сколько пенсионеров могут одновременно уместиться на ступеньках "белого дома" и в машине господина Утенкова?

Н. ШАПУЛЕНКОВА.

P.S. Майскую пенсию А. П. Копылову принесли. И за март обещают, а с апрелем пока вопрос. Но Александр Петрович настроен добиться своего.

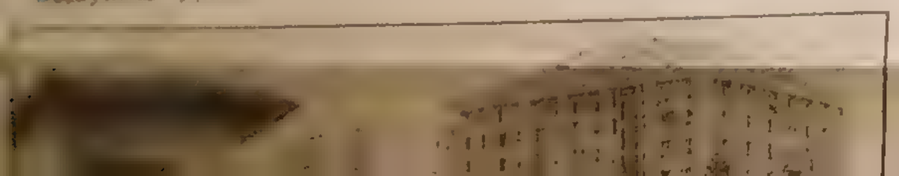
Читательская почта

Сортир у "белого дома"

Как вы думаете, что объединяет торговцев семечками, сигаретами, "чупа-чупсами" и бомжей? Не догадались? Нужда! Нужда, которую они справляют в ближайшем подъезде. Таким, например, является последний подъезд в доме № 7 по ул. Комарова, где магазин "Молодежный". Даже в самую жаркую погоду здесь довольно влажно. А зимой в мороз можно кататься на коньках по покрытым льдом лужицам. Но ведь нужда бывает не только маленькой... Хорошо, если лампочки на этажах не разобьют. А то выход один: брать по вечерам с собой фонарик или спички и, прыгая через "мины", думать, что каждого может застигнуть на улице расстройство живота. Хочется обратиться к совести тех, кто "минирует" наши подъезды: ***"Товарищи! Давайте будем "разоружаться" у себя дома!"*** **ВЕРА.**

От редакции: Тема, прямо скажем, насущная для всех микрорайонов нашего города. Несколько лет назад официальные власти собирались заняться строительством этих в высшей степени необходимых заведений. Поначится, была даже задумка делать их на базе новых киосков. Но разговоры так и остались разговорами, а подъезды как "минировались", так и "минируются".

На днях балаковцы были свидетелями одного маленького инцидента. Налетевшая буря опрокинула забор, которым огорожена стройка возле здания администрации (если кто не знает, там будет Доска почета). Взорам прохожих предстал аккуратненький такой сортирчик (на снимке), свежесколоченный специально для строителей (нельзя же, чтоб простые мужики портили воздух в "ихних" бла-



Институт или "мыльный пузырь"?

– Учишься где-нибудь? – спрашиваю одного своего знакомого.
– Да, в гуманитарном институте. Недавно открылся в Балакове.
– Ну и как?
– Плати только деньги – и диплом, и отсрочка от армии у тебя в кармане.
– Что, так просто? А диплом какой?
– Государственный.

Из беседы со своим знакомым выясняю, что самое главное сейчас в учёбе не знания, а те самые "бабки", которые делают всё, в том числе и диплом. Неужели и здесь так, ведь известно: липовый специалист с дипломом – просто чума для любой организации?! Еду в Современный гуманитарный институт (СГИ), беседую с ректором Е. А. Атапиной и вот что выясняю: СГИ – филиал Современного московского гуманитарного университета, разработавшего дистанционные методы обучения, по которым сейчас в Балакове обучаются юристы, экономисты, лингвисты и психологи (группу менеджеров набрать не удалось). Платят очники 4200 рублей за семестр (полгода), заочники – 3450.

Отвечали мне в СГИ доброжелательно, сказали, что знания дают качественные, так как в институте преподают всего два некандидата и 90% кандидатов наук. Преподаватели не уступают московским, хотя из Москвы по мере необходимости приезжают. «Мера необходимости» – это учебный план. Сколько студентов учится в институте, скрыли, посчитав этот вопрос нездоровым любопытством(?!). Материалы письменных экзаменов отправляются в Москву, где и проверяются, несмотря на то, что, кроме балаковского, есть еще 171 филиал.

Задаю невежливый вопрос: а не закрывают ли здесь, в Балакове, глаза на слабость студентов? Ведь город наш небольшой, а СГИ выгодно иметь как можно больше студентов (и денег) и расставаться с уже поступившим нежелательно. Пока в Москве разберутся со своими 170 с лишним филиалами, пока (если) проверят работы... Да и где гарантия, что экзамены не могут быть списаны? На этот вопрос вразумительного ничего не сказали, но сообщили, что было уже два отчисления. А студенты, сколько бы они ни проучились, всё равно, если экзамены не сдадут, дипломы не получат. Значит, допытываюсь, есть возможность взять со студента деньги за 4 курса, но диплома не дать?

Не получив прямого и честного ответа, иду к Г. Н. Утенкову (заместителю главы администрации БМО). И узнаю, что Министерство образования РФ разрешило деятельность СГИ в порядке эксперимента «в первую очередь переподготовки специалистов». А в документах о СГИ обнаруживаю письмо начальника управления лицензирования В. Н. Гуничева, смысл которого сводится к следующему: **СГИ не имеет права выдавать государственный диплом** и вообще любой документ о высшем образовании. **А студенты этого института не имеют права на отсрочку от армии.**

Звоню в Москву в администрацию университета. Заместитель руководителя департамента филиалов П. Г. Видер отвечает, что диплом в СГИ получат государственный и отсрочка от армии действует, т. к. согласно закону филиал – часть университета. Поэтому все, на что имеет право университет, имеет и СГИ. А если что – подадут в суд.

Я, конечно, поверил, но задумался, почему же тогда трёх балаковских студентов уже **забрали в армию**, и в суд никто не подаёт... Почему? На этот вопрос Е. А. Аталина ответила, если их забрали, то пусть они и подают. Но ведь СГИ обещает студентам отсрочку от армии?!

– Если вашего соседа ограбят, вы же не станете подавать в суд, – спокойно ответила ректор.

Вот и думай, а не получится ли так же с дипломом? Что это: институт или «мыльный пузырь», который, лопнув, ничего после себя не оставит? Ни денег, ни знаний, ни диплома...

С. КРЫЛОВ.

Заграница загранице – рознь

Участник войны А. И. Фролов спрашивает: «Почему нельзя пользоваться конвертами «Письмо ветерана 1995 года» в переписке с Казахстаном?

На этот вопрос отвечает заместитель начальника почтамта Е. И. Игнатенко:

– К 50-летию Победы каждому участнику ВОВ были розданы конверты «Письмо ветерана 1995 года» с маркой, на которой изображен Георгиевский крест. Эти конверты предназначались для переписки с ветеранами, проживающими за границей. Но, к сожалению, ветеран не может воспользоваться ими для переписки с Казахстаном, поскольку Казахстан – это уже не заграница.

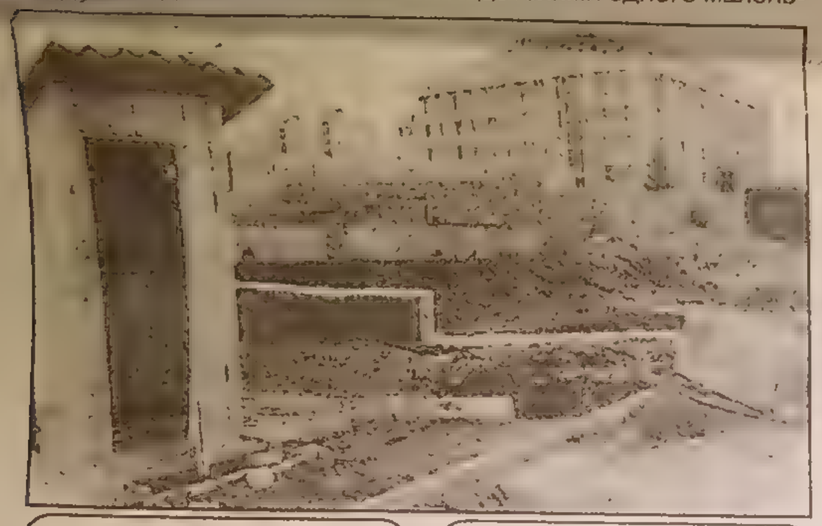
Пришла и продаю

В конце семидесятых годов в народе сложилось устойчивое мнение, что А. Б. Пугачева «гребет деньги лопатой». На самом деле она получала за концерт 47 рублей 50 копеек и жила на первом этаже в «хрущевке» на Вешняковской. Ей платили по схеме «19+19» (две так называемые разовые ставки) плюс 9 рублей 50 (за 50% мастерства). Сумма гон

ством этих в высшей степени необходимых заведений. Помнится, была даже задумка делать их на базе

нировались", так и "миниируются".

На днях балаковцы были свидетелями одного маленьвозле здания администрации (если кто не знает, там будет Доска почета). Взорам прохожих предстал ак-



куратненький такой сортирчик (на снимке), свежесколоченный специально для строителей (нельзя же, чтоб простые мужики портили воздух в "ихних" благородных нужниках). Оказывается, когда приспичит, то власть находит выход из любого положения. Так неужели, чтоб продвинуть вопрос, надо "заминировать" здание администрации?

ПРОДАМ
кассовый аппарат
2-79-72.

ПОДГОТОВКА
по математике
и физике.
2-33-10.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
<<КамАЗ>>, 14 т (Россия),
<<ГАЗ-53>>-фургон (Саратовская обл.)
4-92-83.

Уважаемые предприниматели!

Тем, у кого имеется долг по уплате членских взносов в ОО "Ассоциация предпринимателей г. Балаково" более полугода и кто намерен продолжать сотрудничество с нашей организацией, просьба до 30 мая погасить этот долг

Совет ассоциации предпринимателей.

ЗАГРАНИЦЕ – РОЗНЬ

Участник войны А. И. Фролов спрашивает: «Почему нельзя пользоваться конвертами «Письмо ветерана 1995 года» в переписке с Казахстаном?

На этот вопрос отвечает заместитель начальника почтамта Е. И. Игнатенко:

– К 50-летию Победы каждому участнику ВОВ были розданы бесплатные конверты. В то время со странами СНГ был договор, что письма ветеранов будут пересылаться без оплаты. Сейчас этот договор утратил силу, к тому же такие страны, как Молдовия, Азербайджан, Литва, Латвия, теперь считаются странами дальнего зарубежья. В настоящее время при переписке страны ближнего и дальнего зарубежья используют конверты евростандарта с новым расположением адресной сетки.

Конвертами «Письмо ветерана 1995 года» можно пользоваться только по России. Основанием новых правил оказания услуг почтовой связи служит письмо Госкомсвязи России №4-34/2382 от 3.08.98г.

Все вроде бы правильно в ответе Е. И. Игнатенко. Только остается непонятным, почему же тогда из Казахстана бесплатные письма в Балаково доходят?.. **Л. ВЛАДИТ.**

...ПРИШАЛАЛ

В конце семидесятых годов в народе устойчивое мнение, что А. Б. Пугачева «гребет деньги лопатой». На самом деле она получала за концерт 47 рублей 50 копеек и жила на первом этаже в «хрущевке» на Вешняковской. Ей платили по схеме «19+19» (две так называемые разовые ставки) плюс 9 рублей 50 копеек (за 50% мастерства). Сумма гонорара зависела лишь от музыкального образования, но никак не от популярности артиста. Больше всех получали артисты классического на-

правления: большинство из них имели высшее музыкальное образование. Самая низкая оплата была у артистов эстрады и уж совсем мизерная – у вокально-инструментальных ансамблей.

Все это в прошлом. На встрече нового 1998 года в Государственном Кремлевском дворце Пугачева получила за небольшое выступление $ 50 тыс. По некоторым сведениям, столько заплатили за визит в Красноярск и поддержку на выборах экс-губернатора Зубова. В её гараже новые «мерседес» и «линкольн». Живет она в двухэтажной квартире на Земляном валу, однако уже хочет другую. Совсем недавно у неё появилась дача. Ходили слухи, что у Пугачевой есть коттедж в Испании. На самом деле только таймшер. Но есть квартира в Майами.

И. НАГИБИН, М. КОНДРАТЬЕВА,
«Деньги», №15, 21 апреля 1999 г.

Точка зрения

Какого рода Балаково?

ТВ и радио захлебываются от восторга: приближается двухсотлетие со дня рождения основоположника литературного великорусского языка – А. С. Пушкина. Убеждают нас: русский язык жив! Цинизм самый оголтелый. От языка Пушкина ничего не осталось. Его погубила наша "самая передовая система образования" и люди, стоящие в ней "у руля", равно как и серая масса полунищих, плохо подготовленных к роли учителей русского языка. Если я не прав, то откуда взялись на ТВ, радио, в журналистике люди, плохо говорящие на русском языке?

Вы дружно (всеми редакциями) не склоняете имена городов и весей. Так и пишут: "Он родился в городе Саратов". А Калашников придумал название своей партии: "Трудовой Балаково". Слово "[illegible]ий" – мужского рода, "[illegible]о" – среднего рода. [illegible] согласование по [illegible]. Это глупость тиражируют все газеты.

[illegible] количество ошибок в русском языке обязано отмене на письме буквы "ё", а она ведь ударная. Отсюда и масса искажений в ударении. Так, вы сегодня не услышите слова "новорождённый". Стараниями медиков его превратили в "новорожденного" (откуда и роженицы). Режут слух: наркома́ния, флюорогра́фия и прочие "фи́ии". Исчезли литературные формы слов "поднимать", "снимать", "отнимать" из многих художественных и периодических изданий. Вместо них обосновались уроды: подымать, отымать и др. Ни в одной газете вы не увидите правильного употребления глаголов "надеть" и "одеть". Количество искажений отдельных фактов стало нормой, и это печально.

А теперь – тест. Поставьте ударение и пропущенные буквы в словах: феномен, мизерный, толика, семи пядей во лбу, тайная вечеря, на круги своя, духовное имя Патриарха – Алексий, береста, афера, мощностей, отраслей, закопченный, черпать, валов(...)й, оптовый, нефтепровод, емкостей, обеспечение, бредов(...)й, в этих стенах, дояр и т. д. И вот еще словечки, неведомые в правильном произношении всем поголовно: развитый (говорят), а есть только: развитой (прилагательное) и развитый (причастие). Можно продолжать до бесконечности. Если раньше внушали школярам:"Учитесь правильно говорить у дикторов радио, а писать – у книг, журналов и газет", то сегодня следует сказать: "Не говорите так, как говорят на ТВ и радио, не пишите так, как пишут в книгах, тем паче в газетах".

Иностранцы, изучающие русский язык, недоумевают: почему в учебниках учат произносить так, как не говорит почти ни один русский?

М. КЛЕНОВ,
село Алексеевка.

Привет экологам

В Криволучье и карась с ума сошел

В Криволучье всегда была замечательная рыбалка: за час натаскать до двух килограммов карасей – раз плюнуть. Правда, не больших, всего с ладошку, но все равно удовольствие: и отдохнешь, и на жареху наловишь. И вот в один из праздничных дней я отправился на свое любимое место и обнаружил, что берега и дно водоема были усыпаны дохлой рыбой. Мужики вроде меня оторопело бродили по берегу, пытаясь найти объяснение: то ли кто потравил, то ли задохнулся карась?

Уехал с тяжелым чувством. До сих пор в глазах стоит картина, сильно похожая на кадры документальных фильмов об экологических катастрофах.

О. Ш.

Березовые убийцы

Новый вид преступления появился в наших краях. Чтобы добыть лекарственные почки, некоторые деятели рубят, обдирают березы. Почечный сезон уже закончился, теперь будут драть листву. Я не знаю, как бороться с этим, знаю только, что за такое преступление Бог наказывает.

С. Т.

Женские секреты

Супер–бальзам

Всякие дорогостоящие бальзамы может заменить элементарный майонез. Перед мытьем волос намазываете кожу головы майонезом, все равно каким, хоть московским, хоть балаковским. На голову надеваете целлофановый пакет, потом теплую тряпку и ходите в таком виде минут 50. Потом снимаете все эти «приспособления» и моете голову привычным для вас способом. Не надо ждать эффекта с первого раза, он будет, но не слишком заметный. Зато если у вас хватит терпения на два или более раз, уверяю вас, волосы преобразятся.

М. К.

Проверенное средство

(начало в № 16)

А вот замечательный рецепт лечения и профилактики рака, лимфагранулематоза, туберкулеза легких, очистки печени, желчного пузыря и почек от камней и песка. Очищается организм от радионуклидов и тяжелых металлов. Взять 1 стакан нарезанной зелени (или стакан сухой травы чистотела) смешать с 1 стаканом сахарного песка, сложить в марлевый мешочек, куда для веса положить грузик (камешек или нержавеющую ложку, чтобы не всплыл) опустить мешочек в 3-литровую банку с молочной сывороткой, что останется при приготовлении творога или с домашним квасом. Сыворотка должны быть не кипяченой, если допущено перегревание, положить туда 1 чайную ложку свежей сметаны. Банку закрыть тремя слоями марли, поставить дома на три недели для брожения. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Пить можно всем (очень хорошо помогает, испытан автором этой заметки). Пить можно несколько банок, но могут быть боли в печени, почках, мочевом пузыре, желчном пузыре. Это тронулся с места песочек, а, может, и камешки, примите но-шпу и положите грелку (водяную, не электрическую) на больное место, сходите в парную, погрейтесь в ванне с горячей водой, может пойти мутная моча, в кале может быть медузообразная слизь. Это идет чистка организма, он и называется чистотел. Этого бояться не стоит.

Всех болезней, которые лечит чистотел, не перечесть, не перечесть и рецептов, а более того не перечесть и спасенные жизни. Но не передозируйте, помните – это ядовитое растение, от дозировки не отступать.

Чистотел в настоящее время записан в Красную книгу, но если его растить в саду, он неприхотлив, мы его уничтожаем вместо сорняка.

Цветет желтыми цветами с мая до осени. Особенно целебен корень. Нужно выращивать его самим, что-то [illegible] его сроке годности. Собирать нужно

Всплакни, мужчина!

Болезни посылаются как наказание или предупреждение не только за неблаговидный поступок, но и за дурную мысль. И если человек поймет причину недуга и исправится – недуг пройдет. Великий Кох даже выпил порцию живых холерных вибрионов – и не заболел! Совесть его была чиста, нервы в порядке. Чистая совесть, душевное равновесие, радость бытия делают человека неуязвимым к гриппу даже в разгар эпидемии. История свидетельствует, что искренне верующие в Бога монахи, с любовью в сердце помогая больным во время эпидемии холеры и даже чумы, оставались здоровыми.

В общем, для каждого из нас гораздо выгоднее радоваться жизни и радовать других. Это закон природы. Как в интимной близости между мужчиной и женщиной – чем больше отдаешь, тем больше получаешь.

Желайте здоровья всем. Уподобляйтесь солнышку, которое тоже греет всех. По завету Христа, не делайте ближнему того, чего не желаете для себя. Добрый и чистый душой человек неуязвим для порчи. Но что говорить, у каждого из нас нет-нет да мелькнет скверная мыслишка – откроет калитку чужому злу. В этом случае христиане защищаются молитвой, на Востоке – медитацией. Руки в это время держат перед грудью – ладони сомкнуты.

Недавно европейские учёные доказали, что звуки "а", "о", "у". "м" вызывают вибрацию тканей, очень полезную для организма. Такое сочетание молитвы-медитации, сомкнутых перед грудью ладоней и целебных вибрационных звуков поможет избавиться от стресса.

Недавно биохимики обнаружили, что в слезах, вызванных физической болью, содержатся не только ускоряющие заживление вещества, но и обезболивающие. А в слезах от горя, обиды – вещества-успокоители.

У святого Сергия Радонежского не было научной лаборатории, но наблюдательность и мудрость его были велики, потому он учил: "Молиться надо до сладких слез". И его открытие – целительная, омолаживающая сила "радостных слёз" – подтверждено наукой. Уныние и прежде и сейчас считается грехом. Учитесь радоваться!

ж-л «Крестьянка», 1997г.

Кому-диспут, кому-ресторан

Сейчас, когда почти все знакомы с гороскопами, каждый может уточнить, какой вид отдыха более эффективен для него. В астрологии принято делить зодиакальный круг на три части, по четыре знака всех стихий в каждой. Первая группа объединяет людей, родившихся под знаком **Овна, Рака, Весов, Козерога**. Эту четверку еще называют кругом воли. Эти люди хорошо восстанавливают силы двигательной активностью. Для них лучший вид отдыха и обретения радости бытия – это спорт, танцы, альпинизм, туризм.

Вторая группа людей, родившаяся под знаками **Тельца, Льва, Скорпиона, Водолея** (круг чувств), восстанавливает энергию благодаря эмоциям, то есть для них жизненно важно всё прекрасное – музыка, картины, театр, зрелища, созерцание природы.

Для людей, рожденных под знаками **Близнецов, Девы, Стрельцов, Рыб** (круг интеллекта), необходимы чтение книг, интересные беседы, диспуты – умственная разминка.

«Работница», 92 г.

Ретро-песня

То не ветер ветку клонит

Русская народная песня

То не ветер ветку клонит,
Не дубравушка шумит, –
То мое, мое сердечко стонет,
Как осенний лист дрожит.

Не житье мне здесь без милой,
С кем пойду теперь к венцу?
Знать, судил, судил мне рок с могилой
Обвенчаться молодцу.

Извела меня кручина,
Подколодная змея!..
Догорай, гори, моя лучина,
Догорю с тобой и я!

Расступись, земля сырая,
Дай мне, молодцу, покой.
Приюти меня, родная,
В тихой келье гробовой.

Заповеди воспитания

...от американских психологов

✿ Найдите в ребенке что-нибудь достойное похвалы. Самоуважение – это главное, что вдохновляет на успех, и чем раньше вы поможете ребенку обрести это чувство, тем лучше.

✿ Не ругайте, а учите! Если собрать воедино все замечания, которые делают детям, то доля негативных оценок будет очень высока. И они могут в конце концов поверить всем словам, сказанным взрослыми в порыве гнева. Критиковать надо не ребенка, а его поступки и поведение.

✿ Оценивайте сильные стороны своих детей. Мы часто хотим сделать из ребенка то, что нравится нам самим, не прислушиваясь к его собственному мнению и самооценке. Важно спросить у сына: «Чем тебе нравится заниматься? Что ты делаешь с удовольствием? Что у тебя хорошо получается?» Его ответы могут открыть нам такие способности ребенка, о которых мы раньше и не подозревали.

✿ Развивайте в нем уверенность в себе. Если ребенок чего-то боится, надо мысленно проиграть с ним все части действия, которые вызывают страх, создав уверенность в возможности преодолеть отдельные этапы этого действия.

✿ Научите своих детей расслабляться. Когда вы не напряжены, вы думаете более четко и ваш мозг работает с большей отдачей. Начните с дыхания, научите правильно дышать, а потом найдите что-то, о чем надо подумать, чтобы снять напряжение. Пусть ребенок думает об этом, пока не успокоится.

✿ Репетируйте! Перед экзаменом попросите ребенка представить испытание и проиграть все, что может на нем произойти. После нескольких репетиций сам экзамен покажется пустяком.

✿ Идите к цели постепенно. Можно нарисовать лестницу с пятерками на верхней ступеньке и повесить её на видном месте. А на разных ступеньках напишите: вовремя сдавай задания, читай все, что положено по программе, и т. п.

...ать.

Чистотел в настоящее время записан в Красную книгу, но если его растить в саду, он неприхотлив, мы его уничтожаем вместо сорняка.

Цветет желтыми цветами с мая до осени. Особенно целебен корень. Нужно выращивать его самим, чтобы убедиться в его сроке годности. Собирать нужно с душой. Лучше на утренней заре, положив при этом три поклона и прочитав молитву «Достойно верую, Богородица, помилуй мя, Боже!». Просить благословения на сбор трав у Земли, Неба и Солнца, просить помощи у растения на лечение.

P. S. Трава собирается во время цветения, корни осенью (октябрь).

Алевтина Федоровна СЕДЫШЕВА, тел. 4-52-85.

Как осенний лист дрожит.

Извела меня кручина,
Подколодная змея!..
Догорай, гори, моя лучина,
Догорю с тобой и я!

с могилой
Обвенчаться молодцу.

Расступись, земля сырая.
Дай мне, молодцу, покой.
Приюти меня, родная,
В тихой келье гробовой.

Подскажите, пожалуйста, как можно вылечить простатит? **Л.**

Способов лечения этой болезни много. Предлагаем самый простой: 1 ст. л измельченных корней петрушки залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 10-12 часов, процедить. Применять при воспалении предстательной железы по 1 ст. л 4-5 раз в день. Добавляйте в пищу свежую траву огородной петрушки. **Лечебник.**

...ите к цели постепенно. Можно нарисовать лестницу с пятерками на верхней ступеньке и повесить её на видном месте. А на разных ступеньках напишите: вовремя сдавай задания, читай все, что положено по программе, и т. п.

...ть с удовольствием? Что у тебя хорошо получается?» Его ответы могут открыть нам такие способности ребенка, о которых мы раньше и не подозревали.

✿ **Развивайте в нем уверенность в себе.** Если ребенок чего-то боится,

ЭТО КАСАЕТСЯ МУЖЧИН:

– **в пижаме** спит прямой, откровенный и нелицемерный человек. Дав слово, он обязательно сдержит его, прилежен на работе и любит отдыхать за городом;

– **в трусах** спят педанты, любящие порядок во всех жизненных мелочах, они внимательны к друзьям, теплы душой, заботливы и приветливы, никогда не забудут поздравить вас с днем рождения;

– **в длинном нижнем белье** спят практичные и самолюбивые эгоисты, которых не интересует чужое мнение и настроение. Они консервативны в своих пристрастиях и пойдут на все, чтобы добиться желаемого;

– **в рубашках или футболках** спят домоседы, которых не интересуют материальные блага и не волнуют громкие слова;

– **голышом** спят натуры мечтательные, творческие и утонченные. Как правило, они бывают одержимы своими идеями, но умеют найти рациональное решение проблемы.

«SPEED-INFO», № 9, 97г.

А ДЕД ЕЗДИТ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

13 марта 1997 года моему папе Федорову Ивану Филипповичу 1918 года рождения в республиканском онкодиспансере в Уфе поставили диагноз «рак легкого, III стадия».

Предлагали облучение. Но папа – инвалид ВОВ 2-й группы, сердце слабовато, разумеется, отказался. Об операции же не могло быть и речи – ему шел 80-й год. Заведующая отделением мне сказала: «Не мучайте старика, пусть так умирает».

Но я папе предложила: «Давай-ка по-простому, по-русски, водочкой да маслицем, кашель и пройдет».

Лечила я его просто по часам, первые три десятидневки прошли хорошо. Папа набрал вес, а затем началась рвота. Он уехал от нас в Сибирь и там продолжал пить смесь. Температура была 38,9 и даже более, он резко потерял в весе, и мы уж думали – всё. Моя сестра написала вам (письмо адресовано Н. Шевченко. – **прим. ред.**), получила ответ, тоже поверила в ваш метод и более тщательно стала соблюдать рекомендации. Не буду описывать все перепитии. Сейчас папа живет в селе Табынск. О том, что у него рак, он не знает. Лекарство принимает самостоятельно. В февра́ле ему исполнилось 80 лет. Он сам топит печь, ездит в церковь в райцентр, в Краснодольск – 15 км на велосипеде, ходит в дальний магазин 1,5 км, сам топит баню и стирает себе.

Адрес: 450054, Уфа, пр. Октября, д. 64/1, кв. 51. СЕМЕНОВОЙ Нине Ивановне.

«ЗОЖ», № 13 (121), 98г.

МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬСЯ ОТ ...

... фибромы

Взять 1 стакан кедровых орехов последнего урожая, отделить ядра от скорлупы. Полученную скорлупу залить 1/2 литра водки. Настаивать в темном месте 3 дня при комнатной температуре.

Пить по столовой ложке 3 раза в день до еды, не допуская пропусков. Настойку не процеживать. Скорлупа должна постоянно оставаться в водке.

Новую порцию настойки готовить из новых орехов. Выпить предстоит до 6-и бутылок. Жаренные орехи не годятся.

... пиелонефрита

Если у вас приступ боли, встаньте немедленно на ...ветеньки, максимально расслабив при этом живот. ...бъяснение феномену облегчения в таком случае сле...дующее: расслабляются мочеточники, восстанавливается ...ок мочи, и приступ проходит. Поверьте: уж не один че...ловек спасся этой позой от сильнейших болей в почках.

И второй совет. Если вы чувствуете приближение ...бострения: у вас поднимается температура, знобит – ...ы знаете, это происходит под вечер – съешьте клюкву. Она природный почечный антибиотик. Годится клюква в любом виде: свежая, мороженая, даже протертая с сахаром. Съешьте 1-2 горсти и ложитесь спать. Утром проснетесь здоровыми.

... фурункулеза

Возьмите поровну сливочное масло и хозяйственное мыло, добавьте в эту массу измельченную хорошую луковицу. Смешай массу, чтобы получилась однородной и теплой, приложите к ране. **«ЗОЖ».**

... остриц

Когда дети маленькие, трудно уследить, чтобы они ничего не брали в рот. Поэтому довольно часто у малышей бывают глисты, особеннно острицы. Ночью дети плохо спят и постоянно шечут попки. Врачи обычно советуют всякие лекарства, а я своих лечила очень просто. Брала кусочек ваты, намачивала в подсолнечном масде, вставляла полученный тампон в задний проход ребенка (это не больно и совершенно не чувствительно) и все. Так надо делать подряд 3-4 ночи. Гарантирую, что от остриц вы избавитесь.

Л. СЛАВИНА.

Проще простого

Шоколадная паста

Смешать 1 стакан молока, 2 ст. л какао, 2 ст. л муки, 1 стакан сахара, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня и добавить 100 г масла и охладить.

Кое-что из мяса

Могу предложить уникальный рецепт простейшего и вкуснейшего блюда. Обжарьте на сковороде мясо (лучше курицы, но можно любого и, кстати, в любых количествах, хоть три кусочка), добавьте в него жира, какой есть под рукой. Теперь переложите все это в кастрюлю, желательно чугунную, залейте водой и пусть тушится. А вы тем временем обжарьте репчатый лук на подсолнечном масле, сделайте тесто как для пельменей, раскатайте его на квадратики, примерно 10 х 10 см. А теперь положите на эти квадратики поджаренный лук и скатайте в рулетики. Сделали? Отлично! Укладывайте эти рулетики в кастрюлю, где у вас тушится мясо. Укроп, лавровый лист, перец и прочие специи по вкусу. Приятного аппетита!

Соль на все случаи жизни

Солью можно прекрасно почистить ковер. Рассыпьте на нем мелкую поваренную соль и затем сметите ее веником, намоченным в теплой воде. Кстати, ваш веник станет крепким и прослужит значительно дольше, если сразу же после покупки вы замочите его на 2-3 часа в горячей соленой воде.

Соленой водой прекрасно отмываются зеркала и оконные стекла.

КОНКУРС

Почему у гориллы такие большие ноздри?

В конкурсе на очень актуальную тему: "Почему у гориллы такие большие ноздри?" приняли участие всего 11 человек. Мы поняли так: либо "БУМ" не читают, либо у нашей уникальной балаковской молодежи проблемы с чувством юмора. Теперь по поводу ответов. Самый распространенный - про сопли и про толстые пальцы, которыми горилла ковыряет в носу.

Победителем конкурса стала Люба Гавренина из 3-ей школы, 7 класс "Ш". Она считает, что "горилла хочет быть похожей на Муслима Магомаева, когда тот исполняет свои хиты". Мы приглашаем Любу в редакцию за призом.

И предлагаем новый конкурс «приколов». Отвечать надо с 12 до 14 часов в субботу. Вопрос самый простой: "Почему свинья рылом не вышла?». Приз - видеокассета.

УНЕСЕННЫЕ ВЕТРОМ

25 апреля. Балаково. Раннее утро. Дом творчества. "Грузи костюмы! Не забудь пуфик! Последняя примерка! Поторопитесь: автобус не будет ждать!"

И вот мы едем. Времени катастрофически не хватает, и парикмахерам приходится делать прически на ходу (мило получилось).

4 часа пролетели незаметно, и мы уже в Саратове – бывший Дом пионеров ждет нас. Цель поездки пластического театра моды "Унесенные ветром" – сразить всех наповал и занять в смотре театров мод 1-е место. Но (наверное, предугадывая нашу победу) в конкурс нас не взяли и выступать пришлось в качестве гостей.

К этому показу отобрали самые лучшие номера. Но здесь, видимо, не привыкли к супертеатральным постановкам и столь авангардным костюмам, потому что зрители во время выступления сидели разинув рты. Вообще, мы их сразили наповал, но т.к. в конкурсе не участвовали, не дождавшись результатов отправились на экскурсию по городу.

Много чего удивительного мы здесь обнаружили (были бы деньги). А когда гуляли по проспекту, то увидели тусовочку. Она нас заинтересовала, и мы, пробившись через толпу молодежи, увидели... знакомые лица. Это наши балаковские ребята устроили мини-перестановку: Балаково против Саратова. Мальчишки объяснили нам, что приехали сюда на стартинейджер. Но это уже другая история.

Ксения КИМ.

БУНТ ПЕРА ПРОТИВ КОЛБЫ

"Ну что это такое: мы гуманитарный класс, а нас заставляют химию сдавать?" – возмутились ученики н-ой школы. Чтобы разузнать все подробнее, я поехала в управление образования. Дело, как выяснилось, обстоит следующим образом: какие **переводные** экзамены какому классу сдавать - **решает педсовет**. Например, в ситуации с химией мне объяснили так: в гуманитарном классе литературу и иностранный язык изучают и так углубленно, а часы химии урезают. По-видимому, учитель решил эту «досадную ошибку» исправить и поставил вопрос на педсовете, а тот его поддержал.

"Права детей здесь абсолютно не нарушены!" – уверено управление образование. А что думаешь ты?

Ольга ВАСИНА.

МАГАЗИН
«КЛАКСОН»
ПРЕДЛАГАЕТ АВТОЗАПЧАСТИ
К АВТОМОБИЛЯМ МАРКИ
«ГАЗ»
всех модификаций.
Большой выбор запчастей
к двигателю ЗМЗ-406.
РАБОТАЕМ НА ЗАКАЗ.
СИСТЕМА СКИДОК.
Обр.: территория Агропромхимии.
ТЕЛ. 2-99-28.

МАГАЗИН
«ЮНОСТЬ»
Ул. МИНСКАЯ, 2А (ЗАГС), тел. 2-77-81.
ОТДЕЛЫ:
«ЕВРОПЛАСТ» «АВТОМИГ»
~ двери раздвижные;
~ панели пластиковые для стен, потолка (2,7х0,25 м);
~ профили отделочные;
~ клеевые потолки;
~ смесители для кухни, ванной;
~ газовые плиты, клей.
~ автозапчасти и аксессуары к автомобилям «ГАЗ», «ГАЗель», «Волга»;
~ аккумуляторы и масла отечественного и импортного производства;
~ услуги автосервиса на СТО.
НИЗКИЕ ЦЕНЫ
ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА
МАГАЗИН «Юность»,
часы работы:
с 10.00 до 18.00,
выходной – воскресенье.
ФИЛИАЛ «Автомиг»,
ул. Вокзальная, 1а,
маг. «Юпитер»,
с 9.00 до 18.00, без выходных.
СТО «Автомиг»,
10 м-он, р-он АЗС, нефтебаза

Экзотический транспорт

Утро. Ну, крутая! – слышится по... проехавшей на роликах симпа... девчонки. А иногда еще лучше: "Ой маленькая, что ль, вырядилась!" ...почему если мне 16 или 18

СПОСОБЫ "СЪЕДАНИЯ" И СРЕДСТВА СПАСЕНИЯ

Способов "съедания" ученика учителем великое множество, а вот средств спасения от этого "съедания" – раз-два и обчелся.

Отвлекся, например, на уроке

Что делать? Только не нужно возмущаться, а лучше попытаться выполнить задание. Нереально? Ну и пусть. Но зато в конце урока ты сдашь тетрадь на проверку, и если там написана даже чушь, но вымученная тобою,

УАЗ
А
КУПАЛЬНИК

Экзотический транспорт

– Уау!!! Ну, крутая! – слышится позади проехавшей на роликах симпатичной девчонки. А иногда еще лучше: "Чё, маленькая, что ль, вырядилась!"

Ну почему если мне 16 или 18 лет, я не могу себе позволить покататься на роликовых коньках? Почему наш город уже около четырех лет не может "принять" такое, на мой взгляд, обыденное явление, как парень или девушка на роликах? Например, в таких больших городах, как Самара, Москва (а нам надо на них равняться), уже давно существуют прокаты роликовых коньков. Там можно увидеть на "экзотическом транспорте" людей всех возрастов от 5 и до 50 лет.

Такая знаменитость, как Олег Газманов, с большим удовольствием катается на роликах и не считает это зазорным. Он уже давно понял, что роликовые коньки – это не только развлечение, но и спорт, а также хорошее транспортное средство.

И не правы те, кто критикует нас, тех, которые не против лишний раз "протрясти жирок" на колесах. Вот только одно плохо – балаковские дороги как стиральная доска, и скоро городские власти нас сделают заиками.

Анна БЛИНОВА.

А я люблю военных

Хочу стать военным. Какие учебные заведения есть в Саратовской области? Л. Ю.

Как сказано в «Справочнике для поступающих в высшие и средние учебные заведения г. Саратова и области» (Изд-во «Надежда»), ты можешь поступить в:

Саратовское высшее военное командно-инженерное училище ракетных войск (410082, ул. Артиллерийская,2, т. 64-37-69, 64-74-13).

Балашовское высшее военное авиационное училище летчиков (т. (245) 3-15-21, 9-76-69).

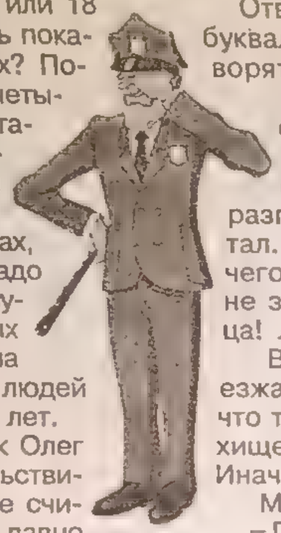
Саратовское высшее военное инженерное училище химической защиты (410037, просп. 50 лет Октября,5. Т. 17-41-41, 17-41-15, 17-41-58, 17-41-19, 17-41-00).

Вольское высшее военное училище тыла (г. Вольск, ул. Ярославского, 2. Тел. 2-21-53).

Саратовская высшая школа (410004, ул. Соколовая, 339. тел. 64-47-98, 64-04-55, 64-32-87). Но в крайних случай, если ты захочешь стать экспертом-криминалистом

Способы "съедания" и средства спасения

Способов "съедания" ученика учителем великое множество, а вот средств спасения от этого "съедания" – раз-два и обчелся.



Отвлекся, например, на уроке буквально на минуту, а тебе говорят: единица.

– За что? – возмущаешься ты. – Я же работаю!

– Подумай,– говорит ехидный учитель, – если ты разговаривал, значит, не работал. Если не работал, значит, ничего не знаешь. А если ничего не знаешь, значит, тебе единица! Логично?

В этом случае никогда не "наезжай" на учителя, а сделай вид, что ты все понял, виноват и восхищен логическим мышлением. Иначе – единица в журнале.

Может быть так:

– Петров, ну-ка напиши мне способы образования деепричастий на оценку, – говорит озлобленный на тебя преподаватель. Он-то знает, что ты в первый раз слышишь о деепричастии, хотя тема эта изучалась давно.

Что делать? Только не нужно возмущаться, а лучше попытаться выполнить задание. Нереально? Ну и пусть. Но зато в конце урока ты сдашь тетрадь на проверку, и если там написана даже чушь, но вымученная тобою, гроза может миновать или вместо двойки получишь хотя бы троечку.

Никогда не поддавайся на провокации во время устного ответа. Ответил ты, например, правильно, а злодей ну очень изумленно спрашивает:

– Неужели?

Ты растерялся. Начинаешь срочно говорить совершенно противоположное тому, что было правильно. И опять слышишь:

– Да ты что? – изумление еще больше.

В конце концов ты либо ничего не скажешь, либо понесешь такую ахинею, за которую сам себе поставил бы в лучшем случае два. Будь уверен в себе! Остановись на одном варианте, а физиономии твоих одноклассников подскажут на каком. Но лучший способ избежания "съедания" – не давать повода "есть" тебя.

СЕРЖ.

Хочу стать звездой!..

Алла Пугачева, Ельцин, Леонтьев, Жириновский – это очень известные люди. О них мы знаем почти все и порой то, что они сами о себе не знают. Но это птицы высокого полета, звезды большой величины. А у нас в Балакове кто может претендовать на звание звезды? Кого наша уникальная молодежь считает достойным быть узнанными на улице, в людской толпе?

Проведя небольшой опрос, я составила "Хит-парад" – "Хочу стать звездой". И вот что получилось: А. И. Саурин, П. Л. Ипатов, Ж. С. Манукян, Света Смит, Д. Майданов и его группа «НВ».

Ну что, согласен(а) с расстановкой мест? Ах нет?!. Тут нет твоего имени? Извини, сделай что-нибудь заметное, и посмотрим, может быть, и о тебе заговорят.

Б. АНИНА.

с 10.00 до 18.00,
выходной – воскресенье.

СТО «Автомир»,
10 м-он, р-он АЗС, нефтебаза.

УАЗ

Новые поступления

запасных частей, а также шины 3-х модификаций.

Наличный и безналичный расчет.

Наш адрес:
Ф. Социализма, д.7.

АРЕНА

КУПАЛЬНИКИ, ПЛАВКИ, ПОДВОДНЫЕ ОЧКИ, ФУТБОЛКИ, МАЙКИ-БОРЦОВКИ, СПОРТИВНАЯ ОБУВЬ

Услуги видеопроката

Ф. Социализма,18.

Любовь нечаянно нагрянет ---

Водитель все время останавливался...

Самый доступный вид спорта – это бег. Я живу в 8-ом микрорайоне, так что от моего дома до Волги (5 м-он) и обратно – вполне подходящая дистанция. Перебегая набережную Леонова, всегда оказываешься во внимании водителей. На сигналы машин не реагирую. Но получилось так, что каждое утро мне стала попадаться на глаза одна и та же "девятка". Водитель все время останавливался и предлагал мне немного отдышаться. Надо заметить, что он очень настойчив в своих целях. Все как надо: через два дня взгляд на него, через 4 – улыбка, через 5,6 – знакомство и через неделю оказывается, что он друг моего очень хорошего знакомого, поэтому никаких недоразумений у меня не оставалось. У нас очень много общего: мы легко ладим.

Только, милые девчонки, не расценивайте эту ситуацию слишком прямо. Мне повезло, я не отрицаю, но каждая может оказаться в очень сомнительном положении. Помните об этом!

СПОРТИ, 17 лет.

ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ БАЗА

Режим работы:
с 9.00 до 18.00,
в субботу:
с 9.00 до 14.00.

ГРОЗДЬ

г. Балаково

Чтобы легче вам жилось, заходите чаще в «ГРОЗДЬ»
Официальный дилер «БАФ-СТФ»

«ПРИМА», «АСТРА» «КОСМОС», «ЯВА», «PALL-MALL».

СИГАРЕТЫ в ассортименте

ОЧЕНЬ ДЕШЕВО!

Минздрав России предупреждает: курение опасно для вашего здоровья!

САХАР, возможна доставка на дом.
КОЛБАСА в ассортименте, более 20 видов.
ШОКОЛАД самарский в ассортименте.
ГАЗ. ВОДА в ассортименте.
НАТУРАЛЬНЫЕ СОКИ в ассортименте (от 5 руб до 18 руб.).
БУЛЬОНЫ И СУПЫ в ассортименте
КУКУРУЗА, ИКРА КАБАЧКОВАЯ «ОСОБАЯ», ОГУРЦЫ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, ИКРА КРАСНАЯ, ПАШТЕТЫ ШПРОТНЫЕ, СЕЛЬДЬ, СКУМБРИЯ, КЕТЧУПЫ, ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ.
ПРИПРАВЫ в большом ассортименте.
Продукция Саратовского жиркомбината: МАРГАРИН, ЖИРЫ, МАЙОНЕЗ, МОЛОКО СГУЩЕННОЕ, ЙОГУРТ, МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ.
ЧАЙ в ассортименте. КОФЕ в ассортименте, КАКАО, КОНФЕТЫ, ХАЛВА.
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ в ассортименте.
Ж/Р «Вригли» в полном ассортименте, «Стиморол», «Дирол». ЧИПСЫ, РУЛЕТЫ, ПЕЧЕНЬЕ, ЛЕДЕНЦЫ, СОЛЕНЫЕ ОРЕШКИ, СОЛЬ, ПАКЕТЫ, СОДА ПИЩЕВАЯ.

ПРИЕМЛЕМЫЕ ЦЕНЫ. ДЕЙСТВУЕТ ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК. ОБНОВЛЕНИЕ АССОРТИМЕНТА 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С КАЖДЫМ КЛИЕНТОМ. РАБОТАЕТ СЛУЖБА ДОСТАВКИ. ЗАКЛЮЧАЕМ ДОГОВОРА НА ПОСТАВКУ И РЕАЛИЗАЦИЮ ТОВАРА.

Продается ДОМ в Балыклее.

База №7 (бывшая база «Кристалл»).
Тел. 2-65-51, 4-35-04.

ЗСЖБ-3

ОАО «Саратовгэсстрой»

реализует за наличный расчет:

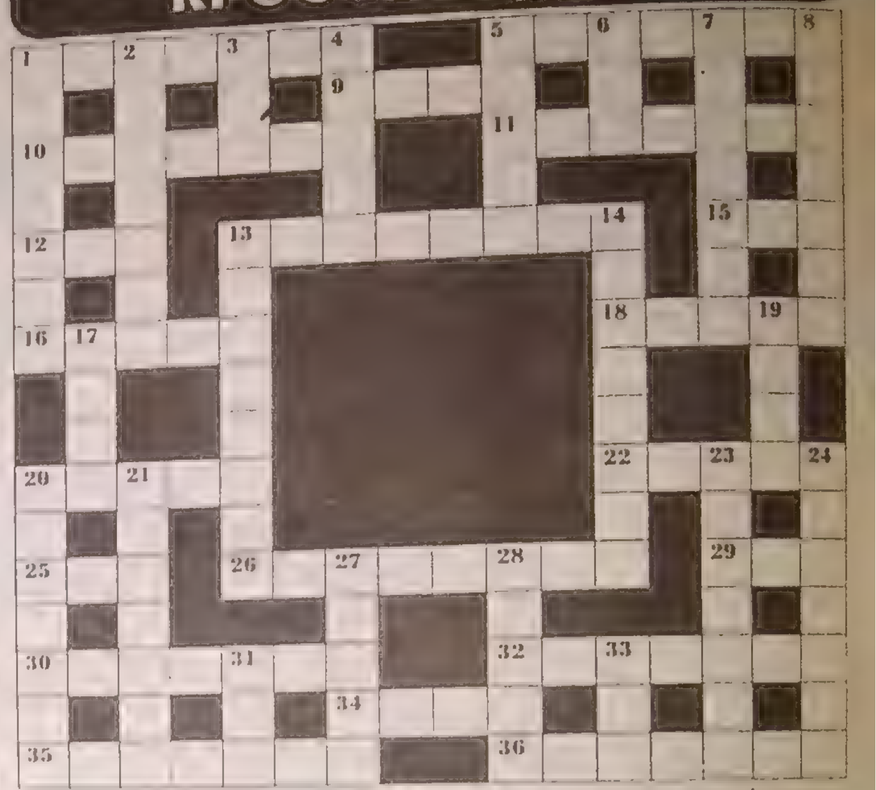
- бетон, раствор товарный с доставкой;
- керамзитобетонные блоки с доставкой 390х188х190, 390х120х190;
- блоки стен подвалов;
- элементы гаражей типа «мыльница»;
- элемент дачного домика;
- плиты пустотные шириной 1,2 м;
- плиты ребристые 1,5х6,3х6;
- перемычки железобетонные;
- плитку тротуарную, бордюрный камень;
- ворота гаражные и двери металлические;
- навесы гаражные, сгоны, ерши;
- оконные, дверные блоки;
- погонажные столярные изделия;
- печи для бани, памятники металлические;
- ограды ритуальные.

Проезд на автобусе №5 до остановок «ББЗ», «ДОЗ».

Справки по телефонам:
4-05-27, 4-91-47, 4-34-40, 4-04-95 (ДОЗ).

Редакции газеты «Суть» на ПОСТОЯННУЮ работу требуется КОРРЕСПОНДЕНТ.
Справки по тел. 3—38—09.

КРОССВОРД № 1



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1.Оратор, высокопарными фразами прикрывающий свои корыстные интересы. 5. Двигатель торговли. 9. Часть суток. 10. Конец спектакля. 11. Поклеп. 12. Древний финикийский город. 13. Лесоболотная невидимка (миф). 15. Наплыв на древесном стволе. 16. Строгий, усиленный, особый. 18. Торговая марка 100) соков из Прибалтики. 20. Употребление жидкости вовнутрь. 22. Секрет. 25. Кинотеатр в Балакове. 26. Прерыватель-распределитель зажигания. 29. Огневая точка. 30. Гл. река Мьянмы (Бирмы). 32. Свободный стих. 34. Ночная птица. 35. Воплощение бога Вишну в облике героев индуистской мифологии. 36. Река с шумным водопадом.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Устройство, исключающее передозировку. 2. Страх (разгов.). 3. Честное собачье слово. 4. Супруг гусыни. 5. Но есть способ лучше! 6. Современная бочка с пивом. 7. Участник судебного процесса. 8. Сподвижник Августа, прораб постройки римского водопровода и бань. 13. Полный набор. 14. Ленинградская гостиница, куда не пустили мистера Твистера. 17. Церковное масло в обрядах. 19. Королевское кресло. 20. Мусорная яма 21. Сапоги из оленьих шкур. 23. Супруга индюка. 24 Финикийская богиня любви и плодородия 27. Девочка в зазеркалье. 28. Столица этого государства — Бейрут. 31. Длиннохвостый попугай 33 Тихая смерть железа.

ВНИМАНИЕ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДА!

Предлагаем Вам купить лекарственные препараты в наших точках со скидкой 10%.
Аптека ООО «ПРО» на ул. Шевченко, 1.
Аптечные киоски: 1. В маг. «Русь».
2. В маг. «Сазаны» (ул. Свердлова, 15).
3. В маг. «Детский мир» (Продовольственный).
4. В маг. «Алиса» (рядом с маг. «Баимачок»).

Предъявителю льготного купона скидка 10%

ЛЬГОТНЫЙ КУПОН

Тел. для справок: 2-92-74.

ООО "КАМА-Ч"

принимает лом черных металлов.
Форма оплаты любая.

Организация ГСМ
ПРОДАСТ и КУПИТ ОПТОМ
за наличный и безналичный расчет.

КРОССВОРД № 2

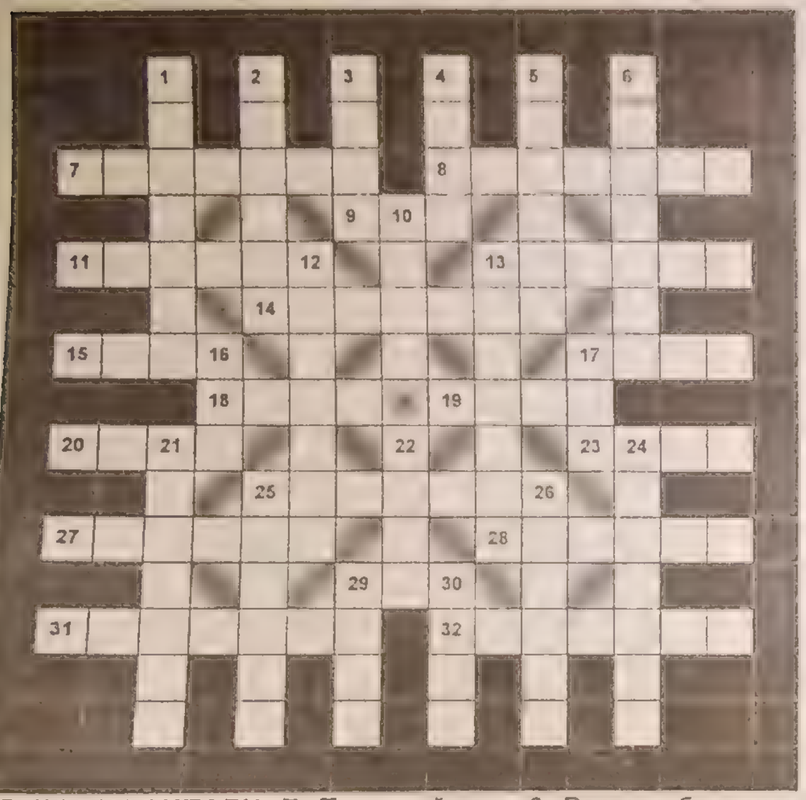
принимает лом черных металлов.
Форма оплаты любая.

Режим работы: с 8.00 до 20.00, кроме воскресенья

Обращаться в грузовой речной порт
по тел. 98-5-25, 2-62-24.

Организация ГСМ
ПРОДАСТ и КУПИТ ОПТОМ
за наличный и безналичный расчет.
Тел. 3-38-36, с 10 до 14 часов.

КРОССВОРД № 3



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Почтовый груз. 8. Раствор бриллиантового зеленого. 9. Большая комната. 11. Столица Калмыкии. 13. В греч. мифологии олицетворение звездного неба. 14. Обработка ткани. 15. Тяжелая плотная ткань из пушистой пряжи 17. Род деревьев, к которому принадлежит вяз. 18. Полудрагоценный камень. 19. Рукоять сабли. 20. Вооруженная охрана объекта. 23. Внешняя часть ствола дерева. 25. Актер, участник массовых сцен. 27. Неприкрепленная перекладина. 28. Механическое сопротивление. 29. Место соединения деталей одежды. 31. Кобальтовые цветы. 32. Старинная плотная ворсистая ткань ручной работы.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Правая рука. 2. Верхняя одежда. 3. Нормативный акт главы государства. 4. Символ власти. 5. Лимония. 6. Воинское звание. 10. В греч. мифологии бог войны. 12. Город в США, штат Джорджия. 13. Христианское хвалебное церковное песнопение. 16. Ничья в шахматах. 17. Заявление в суд. 21. Спортивное сооружение. 22. Часть суток. 24. Оружие, поражающее струей горящей смеси. 25. Масса плотно уложенной соломы. 26. Маршрут полетов транспортных самолетов. 29. Винтовой конвейер. 30. Слабо уплотненная масса перепутанных волокон

Ответы на кроссворды в № 18

КРОССВОРД № 1

По горизонтали: 1.Саджа. 5."Искра". 7.Кам. 8.Бон. 11.Санчи. 14.Караван. 15.Боровик. 17.Нетто. 19.Балаган. 20.Соколов. 21.Атбасар. 24.Курок. 26.Гобой. 27.Самбо. 28.Борис. 31.Древесина. 35.Пьеро. 38.Паваротти. 43.Ротор. 44.Коала. 45.Манжета. 46.Амида. 47.Вакцина. 48.Нарыв. 50.Ренье. 52.Ансоатеги. 53.Омаха. 56.Недотрога. 58.Парус. 59.Полиб. 62.Катер. 63.Кобол. 65.Иларион. 69.Соболев. 70.Боливар. 72.Налим. 75.Брукнер. 76.Пеликан. 77.Напор. 78.Ять. 79.Риф. 80.Рытов. 81.Драга.

По вертикали: 1.Смитсонит. 2.Деканат. 3.Арабиноза. 4.Саравак. 6.Золотов. 9.Саз. 10.Таламус. 12.Колобок. 13.Кил. 16.Самос. 18.Колос. 22.Бровь. 23.Собор. 25.Карат. 26.Гичка. 29.Таранис. 30.Опашень. 31.Домра. 32.Езнас. 33.Елена. 34.Ибаге. 35."Право". 36.Ерика. 37.Окара. 39.Взвод. 40.Рэкет. 41.Трико. 42.Икаса. 49.Радар. 51.Норик. 54.Месса. 55.Хиппи. 57.Баронет. 58.Певек. 60.Бозон. 61.Коринец. 64.Воркута. 66.Ленинград. 67.Обмуровка. 68.Рабирий. 71.Ярд. 73.Лопатка. 74.Фао.

КРОССВОРД № 2

По горизонтали: 1. Коронка. 5. Подачка. 9. Мясо. 10. Генштаб. 11. Лихачев. 12. Рог. 13. Карантин. 15. Рол. 16. Актер. 18. Закон. 20 Пекин. 22. Хурал. 25. Дот. 26. Дипломат. 29. Бот. 30. Глетчер. 32. Толедец. 34. Кино. 35. Графика. 36. Княгиня.

По вертикали: 1. Когорта. 2. Ринггит. 3. Нит. 4. Амбар. 5. Полет. 6. Дух. 7. Чечерск. 8. Аквилон. 13. Карбонад. 14. Назирхат. 17. Купе. 19. Оспа. 20. Педагог. 21. Котлета. 23. Рубидий. 24. Лютеция. 27. Порка. 28. Моток. 31. Чай. 33. Лия.

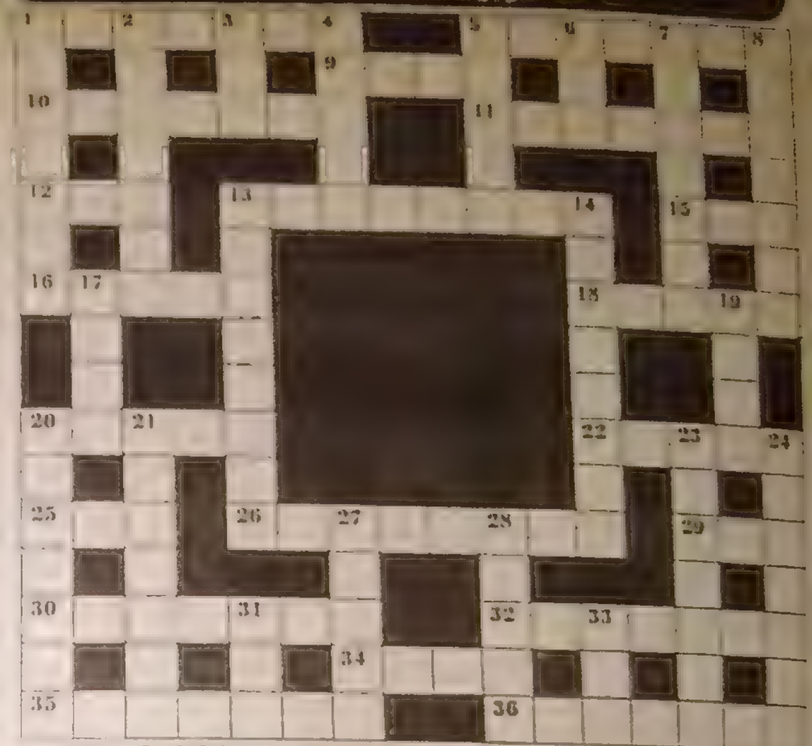
КРОССВОРД № 3

По горизонтали: 1. Телефон. 5. Бульдог. 9. Игла. 10. Предлог. 11. Руденко. 12. Июл. 13. Страшила. 15. Мон. 16. Отдых. 18. Антей. 20 Шепот. 22 Сироп. 25. Паж. 26. Иокогама. 29. Дар. 30. Вануату. 32. Месторг. 34. Пеня. 35. Ариадна. 36. Комбайн

По вертикали: 1. Топливо. 2. Лжеплод. 3. Фал. 4. Нигер. 5. Барби. 6. Лад. 7. Динамит. 8. Грозный. 13. Сухостой. 14. Атабаска. 17. Тире. 19. Евро. 20. Шиповка. 21. Пожинки. 23. Родиола. 24. Перегон. 27. Крупа. 28. Армяк. 31. Аэд. 33. Сим.

ВНИМАНИЮ ЖИТЕЛЕЙ ОСТРОВНОЙ ЧАСТИ ГОРОДА!
Открыт пункт приема талона бесплатного частного объявления газеты «СУТЬ»:
ул. Факел социализма, между зданиями Балаковобанка и маг. «Волга», торговый ряд, павильон с голубыми прилавками.

КРОССВОРД № 2



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Бой с быками. 5. И бабник, и женоненавистник. 9. коттедж суслика. 10. Право, по которому наследует старший сын. 11. Навигационная система (часть). 12. Город на Аляске. 13.Тяжелый водород. 15. Городок в Удмуртии. 16. Вершина бутылки с детским питанием. 18. Маршал Советского Союза. 20 Чушь 22 Скрипичных дел династия. 25. Аббревиатура армейского спортклуба. 26. Газель как животное. 29. "Интеллигентный" стиральный порошок. 30. Бельма. 32. Первичная ткань в изготовлении ситца. 34. Кладезь истины. 35. Малосемейна папы Карло. 36. Злокачественная опухоль.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Металлическая обшивка корабельных люков. 2. Чертежный инструмент. 3. Город в Бельгии. 4. Сын Геи и Посейдона, великан. 5. "Краситель". 6. Псевдоним горбатого "Фольксвагена". 7. Неподвижный болван, идол. 8. Наждак как член семейства. 13. Столица Индонезии. 14. Порт в Японии. 17 Караван чумаков. 19. Полосатый хвост-атрибут этого зверька 20. Сорняк, популярный в букетиках. 21. Философия, признающая и дух, и материю. 23. Аллигаторова груша. 24. Возлюбленная Тристана. 27. "А снится нам..., ... у дома". 28. Одностороннее протекание растворителя через мембрану. 31. Ложе, часто последнее. 33 Шоп-путешествие.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Правила оформления и условия приема купона:

Текст должен быть написан разборчиво, названия, фамилии, адреса – печатными буквами. Объявления заполняются на купоне из номера "Сути", а не другой газеты (ксерокопии не принимаются).

Один купон подразумевает одно объявление.

Наш почтовый адрес: 413800 г. Балаково-23, а/я-18. Тел. 3-38-09

Талон бесплатного частного объявления. Раздел: _____

Текст объявления (не более 8 слов)_____

_____

_____

Телефон, адрес _____

Фамилия, имя, отчество рекламодателя_____

_____

газета "Суть"

За содержание рекламы несут ответственность рекламодатели.

УСЛУГИ:

$ Ремонтируем импортную и отечественную теле-, видеоаппаратуру. Гарантия до 2-х лет.
Тел. 3-70-48, 2-24-85.

$ Грузоперевозки: «ГАЗель», тент, недорого.
Тел. 3-29-32 (днем),
1-19-40 (вечером).

$ Ремонт холодильников «Стинол». Гарантия.
Тел. 2-49-89.

$ Ремонт телевизоров с гарантией, участникам ВОВ – скидка. Тел. 4-78-18.

$ Металлические двери.
Тел. 1-29-87.

$ Грузопассажирские перевозки. Тел. 4-94-81.

$ Ремонт теле-, видеоаппаратуры. Установка кинескопов. Гарантия.
Тел. 1-41-32.

$ Грузоперевозки.
Тел. 1-34-85.

$ Стоматологическая помощь. Школа № 27, 10 м-н. Умеренные цены.
Тел. 3-37-51.

$ Металлические двери, решетки. Тел. 1-35-83.

$ Ремонт холодильников.
Тел. 4-27-11.

$ Штукатурка, ремонт квартир. Звонить 5-44-32.

$ Ремонт цветных телевизоров на дому владельца, быстро, качественно.
Тел. 3-23-25.

$ Металлические двери, ворота. Тел. 9-38-01, 4-83-37.

МАСТЕРСКАЯ
Советская, 69а, (ост «Ст. рынок»).
Шлаклевка – 5,5 руб. за 1 кг.
Тел. 5-15-66.

Производим квалифицированный ремонт импортной и отечественной теле-, видеоаппаратуры фирмы «SONY», «Panasonic» и др.
Вызов на дом.
Реальная гарантия до 2-х лет.
3-98-32.

мягкой кровли,
4-17-81.

РАБОТА:

ООО «Продмонтажкомплект» приглашает на работу кровельщиков. З/пл. 1500 руб. Тел. 9-42-61.

● девушка 18 лет ищет работу, владеет специальностью секретаря и оператора ЭВМ. 2-91-59 (соседи), спросить Лену.

● ищу работу курьера, посыльного, или любую другую. Образование – среднетехническое. 5-61-58.

● ищу работу бухгалтера, выполню годовую и квартальную отчетность. 3-75-23.

● ищу работу сторожа. 2-16-03.

● серьезная девушка ищет работу. Интим не предлагать 4-74-65.

● ищу работу водителя с цельнометаллической «Газелью». 4-20-26, с 18.00 до 20.00.

● ищу работу с личным легковым а/м. 5-89-35.

● ищу работу водителя, стаж 16 лет, категории «В», «С», «Д», «Е». Опыт работы на дальних перевозках. 2-39-53.

● ищу работуводителя с личным а/м «УАЗ-469» 2-34-90.

● ищу работу водителя каит. "В", "С", "Д", стаж 15 лет. 1-14-50.

● крепкий молодой человек ищет любую работу физическую, временно. 3-70-46, с 12.00 до 17 00.

● ищу работу домашнего диспетчера. 4-40-54.

● ищу работу. есть легковой а/м 5-89-35

● ищу работу по совместительству. Мне 36 лет, работаю электриком. 3-50-69.

● мужчина, 34 г., ищет любую работу, есть навык кровли крыш. 9-27-36

● ищу хорошо оплачиваемую работу водителя, токаря, слесаря, каменщика Леонова, 42-83.

● девушка 19 лет ищет работу Интим не предлагать 2-93-42.

● ищем человека для работы на даче. 4-71-19.

● ищу работу с личным а/м. 3-62-89, после 18.00.

● ищу работу юриста, стаж 7 лет 3-75-44.

● нужен штукатур, разнорабочий, без в/п, оплачу дорогу, питание, пишите по адресу: Моск. обл., Долгопрудный-2, Советская, 7. Дмитриевой Л. Н.

РАЗНОЕ:

● ремонт слуховых аппаратов всех типов. Шевченко, 121–53. 2-47-78.

● сниму 3-комн. кв. с телефоном, без мебели. 3-36-73, после 18.00.

● студентам выполню контрольные, курсовые по русскому яз. и лит-ре. 5-15-23.

● кто хочет избавиться от алкогольной зависимости? 9-35-04, среда с 19.00 до 20.00.

● видеосъемка, фотосъемка, печать фотографий. 5-62-07.

● сдаю в аренду земельный участок в «Березово», за АЭС. 3-87-55.

● компания «Кольцо 2000» предлагает взаимопомощь для всех нуждающихся. 2-20-44.

● отдам в хорошие руки котят (все коты), 1 месяц. 9-43-99.

● стирка белья, качественно, недорого, машина-автомат. 5-07-09, Тамара.

● сдам в аренду дачу, 6 соток, на «сбросном канале». 4-52-51.

● услуги няни, уход за престарелыми, порядочность гарантирую (пенсионерка). 5-39-06.

● возьму в аренду кал. гараж, недорого. 4-87-03, после 18.00.

● возьму в аренду дачу недалеко от города или в черте города. 2-98-26.

● сниму 1-комн. кв. в жилгородке, или «Детском мире». 4-66-51.

● перепишу красивым каллиграфическим почерком курсовые и дипломные работы. Шевченко, 26-6, 4б м-н.

● отдам в хорошие руки черную кошечку, возраст 2 мес. 4-40-87.

● семья из 3 человек снимет 1-комн. кв. в жилгородке. 9-39-30.

● предлагаем котенка полу-перс, окрас «камилла», мальчик. 5-87-84.

● сдадим дачу в аренду в р-не ст. пристани. 1-21-18.

● сдадим комнату с балконом безработной девушке, бесплатно, за услуги домработницы. 2-47-24.

● сдаю в аренду дачный участок за с. Маянга, 10 соток, есть насаждения, или продам. 1-25-83.

● сдам комнату с ч/у в 4 м-не. Предоплата за полгода. 5-07-41.

● сниму квартиру на длительный срок. Предоплата. 1-30-00.

● отдам сиамско-персидских котят в добрые хорошие руки. 5-68-25.

● клуб "Ариадна" приглашает единомышленников психолога Ефременко для общения. 5-14-62.

● сдаю квартиру с ч/у, предоплата за 3 мес. 3-47-97.

● отдам в хорошие руки шустрого котенка, месячного. 1-10-72, после 18.00.

● организуется программа материальной помощи для нуждающихся. 4-73-98.

● сниму 1-комн. кв. в жилгородке. 4-02-96, Рустам.

● сниму 1-комн. кв. в жилгородке, у "Детского мира". 9-05-57, 9-39-30.

● кто знает адрес фирмы "Gess" ("Гесс"), пожалуйста, напишите по адресу: 30 лет Победы, 4-49

● отдам в хорошие руки черного котика. 2-12-15.

● возьму в аренду гараж, сарай, недорого. 5-18-45, Андрей.

● сдам в аренду гараж в р-не ст. "Труд", и в 4 б м-не. 3-28-29.

● сдается дачный участок в р-не сбросного канала. 1-45-83, 1-45-47.

● сдам в аренду дачный участок, 10 соток, с насаждениями, кооп. "Лебяжье" 1-25-83.

● сдам в аренду дачу 8 соток, кооп. "Дары степей", насаждения плодоносят 3-23-27.

● возьму в хорошие руки молодого попугайчика (самца), возможна небольшая оплата. 6-44-04, 6-44-05, 2-74-37.

● семья снимет на длительный срок 1-, 2-комн. кв. 3-58-49, вечером.

● сдаю 10 соток земли в аренду под 10% от будущего урожая. 1-34-18.

● аттестата о среднем образовании № 738478 считать недействительным.

● услуги няни для детей любого возраста, пенсионерка. 3-33-69.

● сниму 2-, 3-комн. кв. с мебелью, телефоном для семьи. 1-50-16, 3-41-39.

● сниму меблированную 1-, 2-комн. кв. в жилгородке, желательно стелефоном. 1-25-34, вечером.

Российские ткани для русских людей.

Натуральный хлопок, лен

от фирмы «Балтекс»,
а также фурнитура:
«Ткани», Ленина, 91 и
«Радуга», Комарова, 150-152.
«Золотой сапог», Пролетарская, 61.
«Уют», пр. Героев, 3а.
«Променад», Шевченко, 44 (4б).

ОПТОВЫЕ ПОСТАВКИ.

тел. 2-50-40.

SOS SOS SOS

● утерян паспорт на имя Смолиной, вознаграждение гарантируется, 4-49-15.

● пропала собака-дворняшка, маленькая, белая с серой спиной. Кто видел или нашел, очень прошу позвонить 3-51-20.

● нашедшего водительское удостоверение и тех. паспорт на имя Рындина С. А. прошу вернуть за вознаграждение. 5-18-45.

ЗНАКОМСТВА:

♥ Предлагаю интеллектуальную переписку для людей с интеллектом, которым нельзя много говорить. Главпочтамт, п/п № 740733.

♥ Симпатичный молодой человек, 22/178/67, познакомится со скромной, симпатичной девушкой. Балаково-17, д/а, п/п 739918.

ВЫРАЖАЕМ ОГРОМНУЮ БЛАГОДАРНОСТЬ

ученикам 8 "г" класса 25 средней школы, их родителям, классному руководителю Светланне Валентиновне Назаровой, ученикам других классов, их родителям, оказавшим поддержку и материальную помощь нашему сыну Кузнецову Сергею, получившему серьезную травму. А также медикам школы, бригаде скорой помощи, врачам детского хирургического отделения, заведующему В. Я. Захарову, лечащему врачу И. М. Лавиновой, медицинским сестрам, врачам анестезиологам, принимавшим участие в операции и продолжающим лечение нашего сына. Низкий вам поклон, добрые люди.

Семья Кузнецовых.

Вертикальные и горизонтальные
тел. 2–60–11.

ЖАЛЮЗИ
на заказ по вашим размерам. Различные оттенки.
Срок изготовления 24 часа.

МАГ. «ЭТАЛОН» Адрес: ул. Минская, 9 (д/с № 19 напротив маг. «Фиалка»).

УСЛУГИ

ПО РЕОРГАНИЗАЦИИ ТОО, ЧЧП и ООО

Тел. 4-99-12.

МЕНЯЮ: МЕНЯЮ: МЕНЯЮ: МЕНЯЮ:

к. кв., меньшей площади, "клопятник" и общежитие не предлагать. 75-23, с 8.00 до 20.00.

3-к. "клопятник" с доплатой, или продам 2-к. кв. 9-36-19.

● 2-к. кв, 33 кв. м, 8/9, 8а м-н, на

кв, не менее 30 кв. м. 2-25-85.

● 2-к. кв., 2/3 нового кирпичн. дома, пос. Светлополянск Кировской на 1-к. кв. в г. Балаково. 5-61-74.

КУПЛЮ: КУПЛЮ:

Ремонт мягкой кровли. Тел. 4-17-81.

ПРОДАМ:

• Матрацы ватные любых размеров с доставкой. Тел. 1-11-41, 2-40-02.
• Цветной телевизор. Тел. 1-41-32.

МЕНЯЮ:

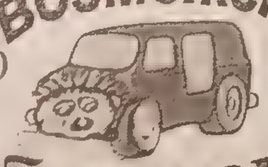
● 2-к. кв., 48 кв. м, 8/10, 6 м-н, на две 1-комн. кв. 2-59-09, с 19.00 до 21.00.
● 2-к. кв., 32 кв. м, 3/5, б/балкона, телефон, на две благ. комнаты. 2-16-08.
● Узбекистан, г. Чирчик. 1-к. приват. кв., на жилье в Балакове, или продам. Шевченко, 79-7.
● 4-комн. кв., на 2-к. кв. с доплатой в любом р-не. Шевченко, 100-2.
● 3-к. кв., 2 р-н, на 2-к. кв. в 9-эт. доме, новых р-нах, без доплаты. Заречная, 44-128 (4б м-н).
● «ГАЗ-53», самосвал, на один а/м «УАЗ-469», или «НИву». 1-38-92.
● 1-к. кв., 19 кв. м, 11 м-н, 4/9, на жилгородок. Свердлова, 54-71.
● 4-к. кв., 44,3/61, 5/5, на 2-к. кв. с доплатой. Шевченко, 101-14
● 3-к. кв. со вставкой, 8 эт. 9 м-н, на 3-к. кв., машину. 1-34-29.
● 3-к. кв., 6/9, на две 1-к. кв. 1-00-86
● 2-к. кв., 33 кв. м, 3/9, 7 м-н, на 2-к. кв, 24 кв. м, в новых р-нах, с доплатой или комнату. 2-32-68, с 18.00 до 21.00.
● 2-к. кв, 24,4/40,8, 3/5, без балкона. и а/м "ВАЗ-2106", 1990 г. в., на 3-к. кв. 2-66-44.
● 4-к. кв, 47/62, и комнату с ч/у, 16 кв. м, на две 2-к. кв. Минская, 51-69.
● 3-к. кв., 51/60, 3/5, комн. изолир. балкон застекл., на две 2-к. кв, варианты. Шевченко, 79а-10
● третью часть коттеджа на 1-к. кв и комнату. пос. Элеватора, ул. Центральная, 11-2.
● Новокузнецк, Кемеровской обл., 1-к. приват. кв , на равноценную. 9-18-33.
● 2-к. кв, 1/5 кирпичн., 30,5/42 на 2-к. кв., меньшей площади, "клопятник" и общежитие не предлагать. Шевченко, 75-23, с 8.00 до 20.00.
● 2-к. кв., в жилгородке и дачу, на дом с удобствами в селе. 4-08-91.
● 2-к. кв, 2/4 30,5 кв. м, колонка, балкон, на малосемейку и комнату с удобствами, в любом р-не, без доплаты. 4-45-87, с 12.00 до 21.00.
● 4-к. кв. на 1-к. кв. 4-08-73, вечером.
● "ВАЗ-21053", 1995 г. в., на кв. с доплатой. 4-26-45.
● 3-к. приват. кв., 1/9, р-н шк. 25, на 2- и 1-к. кв. 5-39-08, после 19.00.
● 1-к. кв, в р-не "ГЭС", на 2-к. кв. в жилгородке. 5-71-14.
● 3-к. кв, 2/9, р-н "Олимпии", на 2-к. кв., 33 кв. м, в новых р-нах и 1-к., или на равноценную. 4-14-23.
● Чебоксары на Балаково. 3-03-89, 2-88-54
● 1-к. кв., 18/32, на 2-к. кв. с доплатой. 2-29-61.
● комнату. 18 кв. м, удобства на 8 семей, на 1-к. кв. с доплатой. 5-13-73, после 19.00.
● кап. гараж без погреба, кооп. "Чайка", с доплатой на 1-к. кв, или м/с 2-86-07. 2-92-04.
● г. Шанья Костромской обл. на Балаково. 2-к. кв, 3/5, нового дома. Пролетарская. 3-68.
● 1-к. кв, 18,5 кв. м, 2/5, 10 м-н, на 2-к. кв, 2,4 м-н, без доплаты. 3-87-07
● 4-к. приват. кв., 9/9, на 2- и 1-к. кв., "клопятник" и пос. Дзержинского не предлагать. 4-96-63, вечером
● 1-к. кв., 19,2/34,9. р-н Дзержинского, на 2-, 3-к. кв. с доплатой. 9-25-21
● 3-к. кв, 1/9, 7 м-н, на 2- и 1-к. кв. или малосемейку. 3-80-00.
● 4-к. кв, 45 кв. м, 1/5, балкон, погреб, телефон, на 2-к. кв. и малосемеку. 2-83-62, 2-22-52.
● Салават на Балаково. 2-к приват кв на равноценную, или продам 2-05-40
● кирпичн. гараж, 2.5х4.5, погреб, ост. Дзержинского, на автомашину. Коммунистическая, 125-б-10.
● 3-к. кв, 9 м-н, 9/9, 39/62, на 1-к. кв и малометражку. Героев, 29/7-67
● 2-к. кв, кирпичн. дом, 32. кв.м, на 3-к. "клопятник" с доплатой, или продам 2-к. кв. 9-36-19.
● 2-к. кв, 33 кв. м, 8/9, 8а м-н, на две 1-к. кв. 3-39-41.
● 2-к. кв, на 1-к. кв с удобствами. Минская, 57-27.
● 3-к. кв, 46,6 кв. м, 4 м-н, на 2-к. кв в новых р-нах. 2-41-47.
● 3-к. кв, со вставкой, 39 кв. м, 1/9, погреб, на 2-и 1-к. кв., в новых р-нах. Героев, 29/8-4.
● две комнаты, удобства на 8 семей, на малосемейку. Героев, 1-186.
● 2-к. кв. смежн., 44/30, 3/5, на малосемейку или · 1-к. кв, с 6 по 11 м-н. Героев, 3-40.
● 3-к. кв. на 2-к. кв. или продам. 2-53-50, вечером.
● гараж в 4б м-не, за рынком, на а/м "Жигули". 1-12-22, 3-24-71.
● 2-к. кв., клопятник, 3 м-н, 28,5 кв. м, на 1-к. кв, без доплаты. 4-47-98.
● Бузулук на Балаково, 2-к. кв. на дом в городе, или в селе. Пионерская, 52а-4, после 18.00.
● 4-к. кв, 5 м-н, 9/9, на 2- и 1-к. кв. Трнавская, 5/213.
● Натальино, 3-к. кв. на Балаково, 2-к. малометражку. 9-00-13, после 20.00.
● 2-к. кв., 32 кв. м, на 1-к. кв. и комн. с ч/у. 2-41-04, после 18.00.
● 3-к. приват. кв., 1/9, на 2- и 1-к. кв, или на 2-х с доплатой. 5-39-08, после 19.00.
● 1-к. кв. на 2-к. кв. с доплатой 5-71-14, 5-41-54.
● 2-к. кв. 25 кв. м, 4/5, 6 м-н, и 1-к кв., 2/9, 8 м-н, 19,1 кв. м, на 3-к. кв в жилгородке. 3-95-63
● две малосемейки по 12,5 кв. м, в 9 и 10 м-нах , на 2- или 3-к. кв. 3-48-36 (раб.), 1-42-65 (дом.).
● 3-к. кв., 2/5, телефон, 5 м-н, на 3-к. кв. большей площади с телефоном, с 5а по 7 м-н. 3-35-84, с 17.00 до 21.00.
● 1-к. кв. на дом. Бр. Захаровых, 16-191.
● 1-к. кв, 9/9, р-н Дзержинского, на 2-к. кв. 92-6-03, после 18.00.
● 2-к. кв., жилгород, "китайская стена", на две малосемейки. 3-19-04.
● 3-к. кв. со вставкой, 9 м-н, на 2- и 1-к. кв. 1-12-18
● дом, 35,3 кв. м, газ. отопление, вода. надворные постройки, 6 соток на две 1-к. кв. Леонова, 28-40.
● срочно, 1-к. кв, 5 м-н, на комнату с ч/у в 4 м-не. 1-13-70, вечером.
● Балаково на Подмосковье, 4-к. кв., 5 м-н. 3-14-73.
● 4-к. кв, на 2-к. кв. с доплатой. Шевченко, 100-2.
● две 1-к. кв, на 3-к. кв. 4-85-09.
● дом в с. С. Отрог, 20 соток земли, насаждения, вода, баня, надворн. постр., инвентарь пчеловода, на кап. гараж. 2-15-98.
● "ГАЗ-53" самосвал на а/м "УАЗ-469" или "Ниву". 1-38-92.
● 3-к. кв, 11 м-н, 1 этаж, на 2-к. кв. (28 кв. м), с доплатой. 3-83-77.
● малосемейку, 18,5 кв. м, на 2-к. кв, не менее 30 кв. м. 2-25-85.
● 2-к. кв., 2/3 нового кирпичн. дома, пос. Светлополянск Кировской на 1-к. кв. в г. Балаково. 5-61-74.
● 2-к. кв., 31 кв. м, 3/5, балкон, 4 м-н, на 1-к. кв, в ж/городке, или продам. 5-90-13.
● 3-к. кв., 5/5, 8 м-н, на две 1-к. кв, или на 1-к. кв. и доплату. 3-62-44.
● комнату, 18 кв. м, 10 м-н, на 1-к. кв, или малосемейку, с доплатой. 2-04-65, 3-32-83.
● комнату с ч/у на 1-к. кв. с доплатой. 5-55-30.
● две комнаты, 12,7 кв. м и 16,4 кв. м, 8 этаж, 6 м-н, на 1-к. кв. 3-31-15, 9-44-45.
● "Москвич-2140" и трактор "Т-25", с двумя площадками, одноосной и двухосной, на "Ниву". 5-57-22.
● 2-к. кв., 28,7 кв. м, 5/5, 4 м-н, на 2 малосемейки. 3-75-33.
● благоустроенную комнату, 18 кв. м, и "Москвич-2141", на кв. или продам. 3-45-85.
● малосемейку и комнату в "Светлане", на 2-к. кв. или малосемейку, в новых р-нах. 2-45-11, 5-42-86, 62-3-42.
● 2-к. кв. в 6 м-не, 33/53,1, 2/9, на 3-к. кв. в новых р-нах. 3-99-94.
● 3-к. кв., 48,4/62,8, 2/5, р-н Дзер
● 3-к. коттедж в Солянке, все удобства, на 2-к. кв. или "клопятник" в Балаково. Сар. шоссе, 31-32.
● гараж в 4б м-не, 4х6, доплату, на комнату с ч/у. 9-45-55.
● 3-к. кв. на 2-к. кв. и малосемейку. 3-47-40.
● Энгельс на Балаково, 1-к. приват. кв., 17 кв. м, 4/5, центр, на 2- или 3-к. кв. 3-99-48.
● 4-к. кв. на 2- и 1-к. кв. с телефоном. 4-66-31.
● Саратов на Балаково: 2-к. кв. + комнату, на 3-к. кв. + доплата. 4-04-94, с 20.00 до 21.00.
● 2-к. кв, 30,5 кв. м, 1/5 , телефон на 3-к. кв, в жилгородке. 1-29-22.
● две 2-к. кв, 33 кв. м, 1/9, р-н "Олимпии", и 31 кв. м, 3/5, 4 м-н, на 3- и 1-к. кв. 5-90-13.
● 2-к. кв. на 1-к. кв. и доплату, или две комнаты. 1-03-60.
● 1-к. кв., 20 кв. м, 9/9, жилгородок, на Нытву Пермской обл., или продам. 9-44-49.
● 2-к. кв., в пос. Дзержинском на малосемейку, по 60 лет СССР, наша доплата. 9-01-16.
● 2-к. кв. в 5-эт. доме, на 2-к. кв. в 9-эт. доме. 2-41-94.
● две 1-к. кв. на 2-к. кв, с телефоном, в новых р-нах. 1-36-74.

ПРИГЛАШАЕМ

тех, кто хочет научится общаться, лучше понять себя и окружающих, найти друзей. Бесплатные психологические тренинги в клубе «Солнышко» в пятницу в 17.00
ул. Ленина, 117а,
Тел. 4-75-92.

ПРОДАЮТСЯ

а/м: УАЗ – 3909 (фермер)
УАЗ – 3962 (санитарка)
УАЗ – 31519 (люкс)
ЗИЛ – 130



ВОЗМОЖЕН БАРТЕР

тел. 2-65-47, 2-00-03 с 8.00 до 17.00.

УСЛУГИ

ПО РЕОРГАНИЗАЦИИ ТОО, ИЧП Б ООО

Тел. 4-99-12.

КУПЛЮ:

● "Москвич-2141", б/у, но не старше 5 лет, с жигулевским двигателем, недорого. 3-16-93.
● кузов "М-412", недорого. 1-16-23.
● укомплектованные, нерабочие кондиционеры. 9-10-77, после 20.00.
● ротор для ручной циркулярной пилы ИЭ-5107А. 4-44-77.
● фанерный футляр для аккордеона. 4-04-58.
● мебель б/у, кухонный и спальный гарнитур, горку. прихожую (2.5 м). 5-13-31, днем.
● детскую коляску для ребенка 6 мес., стол-стульчик, недорого. 2-50-89, с 12.00 до 19.00.
● 2-скоростной мопед. 9-03-28.
● 1-комн. кв. с 1 по 4 м-н за 50-53 тыс. руб. 2-48-83, после 18.00.
● мопед "Карпаты" в раб сост. 3-48-25.
● срочно стенку, недорого. 3-83-77.
● из нержавейки бачки на 15-20 л, недорого, или алюм. 3-83-77.
● недорого лекарство румалон солкосерил. 3-97-98.
● плиты перекрытия, керамзитовые блоки, цемент. 5-54-47.
● 2-скоростной мопед. 4-62-89.
● приемник "Урал-114", в хор. сост. 3-05-54, после 18.00.
● 3-комн. кв. в новых р-нах. 3-09-83.
● 1- или 2-комн. кв. 3-97-98.
● фаркоп к а/м "ГАЗ-3129". 9-09-85, 4-16-54.
● 1-, 2-комн. кв., "клопятник" в жилгородке, или 1-4 м-н, без посредников, недорого. 5-58-44.
● детский велосипед на 5-7 лет, пр-ва Пензы-Индии. Пионерская. 52а-4.
● футбольные бутсы, р. 38-39, можно б/у. 1-44-36.
● а/м "ГАЗ-52", бортовой, на ходу, недорого. 3-59-17.
● лодку типа "Прогресс". 1-05-92.
● лодку резиновую, недорого. 3-68-92
● пускач ПД-10 на запчасти. 2-19-57.
● детский манеж, ходунки, садово-огороднический инвентарь: емкость д/воды и др. 1-43-99.
● а/м "ЗАЗ", 40 л. с., "ВАЗ", в хор. сост. 1-43-99.
● футбольные бутсы. р. 36-37. 1-09-79.
● электрогитару, б/у. 3-80-68.
● газ. оборудование пр-ва Беларусии на "Волгу", недорого. Героев, 3а-88.
● недорого взрослый велосипед. 9-09-38.
● исправный "ЛуАЗ", или "ЗАЗ-968". 1-25-63.
● стол-тумбу, б/у, недорого. 5-74-98.
● подростковый велосипед. 3-75-44.
● роликовые коньки для мальчика, 8-9 лет, р. 33-35. 3-94-15.

ПРИГЛАШАЕМ В КИНОТЕАТРЫ

с 10 по 16 мая

"Россия"

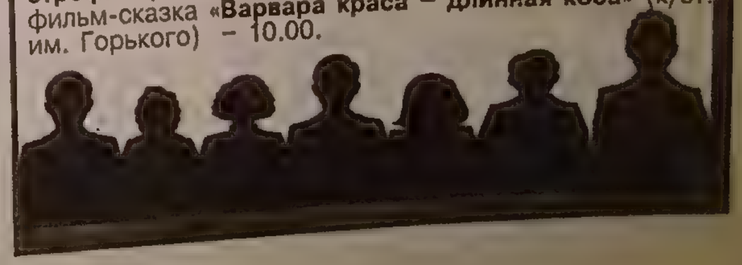
комедия **«Горько!»** (Россия) – 11.00, 14.00, 17.00, 20.00.
15-16 мая: фильм-сказка **«Аленький цветочек»** (Россия) – 10.00.

"Космос"

мелодрама **«Честная куртизанка», в котором страсть, искушение, предательство, скандальная история любви** (США) – 13.00, 15.00, 17.00, 19.00 (старше 16 лет);
фильм-детям **«Воскресный папа»** (Россия) – 9.00, 11.00.

"Октябрь"

приключенческий фильм **«К сокровищам авиакатастрофы»** (США) – 13.00, 15.00, 17.00, 19.00;
фильм-сказка **«Варвара краса – длинная коса»** (к/ст. им. Горького) – 10.00.



продам:

● дачу. 2-92-28.
● крем для изделий из кожи фирмы «Salamander», оптом по цене 35 руб. за тюбик. 5-18-08, после 18.00.
● магнитолу с СД "Сони", новую. Гарантия 1 год. 3-05-54, после 18.00.
● дом, гараж, баня, телефон в Хвалынске. Героев, 29/26-77.
● дачу 10 соток в "Берёзово". 2-91-63.
● оконный блок, 1,46 х 1,32 см. Недорого. 1-23-64.

САХАР
С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ.
Тел.: 2-46-49,
2-37-21.

● оверлок бытовой, 3-ниточный, 1200 руб. 3-96-12.
● пуховый матрац. 2-08-85.
● стол-стульчик, кроватку, б/у. 1-24-03.
● батареи чугунную и пластиковую. Трнавская, 32-21.
● эл.печатная машинку "Ятрань". 1-43-36, 1-24-69.
● мотоцикл "Урал", 1988 г. в. Героев, 29/5-33, после 17.00
● генератор на а/м, новый. 3-05-54, после 18.00.
● двигатель, радиатор, двери, стойки к а/м "Фиат". 3-58-43.
● дачу 7 соток, дом, в р-не старого вокзала, 6 тыс. руб. 3-58-01.
● 4-ступенчатую коробку передач на а/м "Волга". 1-23-64.
● левое переднее крыло к а/м 01, 011. 1-23-64.
● малосемейку в 4б м-не без посредников. 1-25-77.
● резину зимнюю на а/м "Нива", коляску детскую. 9-45-17.
● сетку "рабицу" 45 м. Пионерская, 52а-5, после 18.00.
● "ВАЗ-2104" аварийный, 20 тыс. руб. 4-54-35.
● куртку кожаную, р.58. 6-36-24.
● тумбу-пенал для кухни, новую. Шевченко, 2-26.
● дачу 10 соток на РТИ. Шевченко, 21-79
● плиту 4-рожковую в упаковке. Шевченко, 21-79.
● дачу 7 соток, "Умник-1". 9-76-71.

продам:

● фотоаппараты "Зенит", «Вилия», новые. Шевченко, 21-79.
● кровать детскую до 5 лет с подушками, недорого. Лобачевского, 120-104.
● дачу 5 соток, домик, на Песках. 3-00-10.
● свадебное платье, 600 руб. Свердлова, 31-153.
● коляску детскую, 3 положения, б/у. 2-41-09.
● мужской костюм, серый, р. 50-52, рост 185, недорого. 5-63-19.
● коляску, ванночку, напольные качели, стол-ходунки, комбинизон. Каховская, 11-73.
● станок настольно-сверлильный. Заречная, 44-14.
● токарный станок по дереву, обрезной станок. Заречная, 44-14.
● дачу, 10,3 сотки, в Павловке. 5-07-42.
● пишущий видеоплейер "Фунай", б/у, 1800 руб. Шевченко, 38-52, после 18.00.
● микроавтобус грузовой (ЕРАЗ), в хор. сост. 3-15-59.
● коляску инвалидную "Надежда". 1-35-68.
● ингалятор "Махольда" при бронхите, ОРЗ, гаморите, 1,5 д. Трнавская, 26/6-153.
● кассовый аппарат, недорого. 3-14-20.
● 2-эт. кирпичный дом, газ, 2,5 сотки в с. Красная Речка. 3-14-20.
● дачу в Меровке. Дорого 3-57-63.
● новую метал. ванну. 5-59-98.
● кап. гараж у ст. "Труд". 2-18-14.
● "ВАЗ-09", 55 тыс. руб. Торг. 5-09-60, вечером.
● кафельную плитку. Срочно 4-86-60.
● женское д/с драповое пальто, р. 48-50, 400 руб. 3-81-55.
● материал для штор, 50 руб./1 метр. 3-81-55.
● раковину-мойку, б/у. 3-81-55
● дачу на р. Иргиз. 3-27-13.
● 3-комн. кв. в жилгородке 4-97-34.
● бензобочку на 3800 л, прицеп на резиновом ходу. 2-47-22.
● дачный участок 10 соток на РТИ, недорого. 4-33-58, после 17.00.
● дом в Дмитриевке. 9-33-21.
● метал. гараж без места, мотороллер с запчастями. 5-02-34.
● 1-комн. кв в 9а м-не. 5-30-17.

продам:

● дачу 8 соток в Павловке. 5-02-34.
● комбинизон детский. Шевченко, 98-43, после 18.00.
● мутоновую шубу с воротником. Шевченко, 98-43.
● стиральную машину "Малютка". 3-22-71.
● дачу на "Песках". 3-19-16.
● детскую зимную коляску. Героев, 30-53, после 18.00.
● блок, поршневую группу, бензонасос для "ГАЗ-21". Новое. 4-69-59.
● прицеп для пчёл на 30 ульев, свадебное платье, р. 48, недорого. 4-69-59.
● или поменяю на компьютер "Пентиум", двигат. УД-25 с частями для мини-трактора. Степная, 11-56.
● метал. трубы, d= 57х 3 мм. 3-62-17.
● баян, аккордеон, по 300 руб., фотоувеличитель. 1-27-57.
● стиральную машину, полуавтомат "Аурика", б/у. 3-51-57.
● "Опель-сенатор", 1988 г. в. Заводская, 65-3.
● электромиксер с кофемолкой (Воронеж). 3-00-33, вечером.
● диапроектор "Этюд-2с". 3-00-33, вечером.
● детскую импортную коляску и сапожки. 3-53-30, 4-18-00.
● стенку "Саратов", б/у, жалюзи. 1-00-93.
● новую швейную машинку "Чайка-134" со столом, две 1,5-спальные кровати. 4-36-84.
● дов в Куликовке Вольского р-на за 10 тыс. руб. 4-60-80.
● женское новое пальто, р.48-50, фотоаппарат, 50 лет ВЛКСМ, 24-81, 16.00-21.00.
● диски пр-ва Япония, 4х13. 1-41-52.
● велосипед "Петушок" до 8 лет. 2-53-01.
● 1-комн. кв в 8а м-не. 3-47-44, 20.00-22.00.
● метал. гараж с погребом в 4б м-не, фундаментом. Героев, 1-125, после 18.00.
● дачу 10 соток 3-23-47.
● детскую ванночку, б/у. Каховская, 11-158.
● шинковальную доску, б/у. Комарова, 107-2.
● шкафы: книжный и посудный, б/у Каховская, 11-158

САХАР
ФАСОВКА 25-50 кг
ЧАЙ, МУКА, КРУПЫ, ГАЗВОДА
<<РОСИНКА>>
ОПТОВИКАМ СКИДКИ
Территория базы ПФК «Надежда».
Въезд во вторые ворота.
☎2-61-34.

● собрание сочинений Драйзера в 12 томах. Каховская, 11-158.
● земельн. участок 15 соток, насаждения.Бр.Захаровых, 8-41.
● машинку шв., кабинетную "Чайка-143". Октябрьская, 42-23.
● "М-2140", 1984 г.в. 3-62-41.
● воздухоочиститель, дачный таганок, книжные полки, б/у. 3-86-34.
● магнитофон, видеоплеер, аудио и видиокассеты. 3-86-34.
● дом, 25 соток в Селитьбе Хвалынского р-на.3-23-51, 66-3-26, после 17.00.
● земельн. участок 10 соток, "Лебяжье". 3-23-51, 66-3-26, после 17.00.
● торговую палатку (2х2 м). 3-23-51, 66-3-26.
● мотоблок-культиватор, новый. Героев, 3а-88.
● дверь переднюю правую, новую на "М-412, 408". Героев, 3а-88.
● зарядно-пусковое устройство, зарядное унив. Новое. Трнавская, 26/5-104.
● а/м "Москвич-412", 1989 г. в. 2-39-29, вечером.
● запчасти к мотоциклам "Ява-350", "ИЖ-Юпитер-3". 1-34-50.
● дачу 5 соток, на сбросном канале. 3-04-15.
● "Москвич-2141" на запчасти, двигат. 1,7. 3-24-37.
● ковер 600 руб., кресла по

льино, Гагарина, 20.
● аппарат "Вагнера" для побелки, покраски, однофазный, напряжение 220V, 4 тыс. руб. 2-84-95.
● 3-комн. кв., 48/65, в р-не рынка 2 м-на. Минская, 29а-103, после 18.00.
● пианино черного цвета. Чапаева, 133-72.
● коробку передач к "М-412", новую, диски, резину. 1-22-75.
● дачный участок в кооп. «Березово», 10 соток, недорого. 2-80-98.
● дачу на Иргизе, 5 соток, кооп. "Надежда". 1-08-79.
● уникальный телефонный справочник, абоненты с 1 по 9. полный адресат. 3-02-32, с 19.00 до 21.00.
● "Москвич-2141", 1991 г. в. 2-53-95.
● дачу, 4,6 сотки, ост. "ТЭЦ-4". 4-02-91.
● в 5а м-не, малометражку, 13 кв. м, 3/9, с телефоном. 3-87-40.
● малосемейку, 12,5 кв. м, 5/9, 5 м-н. 3-44-38, с 8.00 до 17.00.
● малосемейку, 18,9 кв. м, 6/9, 10 м-н. 3-44-38. с 8.00 до 17.00.
● гладильную машинку "Калинка", в упаковке. 3-91-02.
● мужской костюм, р. 48-50, недорого. 2-29-94.
● балку заднего моста к «ВАЗ». 2-29-94.

продам:

в хор. сост., 650 руб. 2-24-85.
● костюм х/б, р.54-56, рост 3, новый, 125 руб. 2-24-85.
● стиральную машину "Эврика", детский велосипед, мотоцикл "Урал". 3-22-95.
● дом, 50 кв. м, с. Дмитриевка, хозпостройки, 15 соток, на б. Волги. 9-33-21.
● плащ, кожа крек, шикарный воротник и опушка. 4-16-12.
● шапку женскую, норковую, голубую, пр-во Казань, боярка. 3-47-47.
● дачу "Мичуринец", имеется дом, недорого. 3-04-43.
● магнитофон "Электроника" МП-204, стерео, усилитель "Вега" 104-120с, мощностью 2х25 Вт., колонки "Вега", 25 АС-109. 3-42-38.
● 1-комн. кв., 2/9, 8 м-н, и 2-комн. кв., 25 кв. м, 4/5, 6 м-н. 3-95-63.
● двигатель 06, КПП, документы "ВАЗ-06", 4500 руб. 5-84-06.
● гараж, 4 б м-н, за рынком, 2 погреба, яма, стеллажи. 1-12-22, 3-24-71.
● новую стиральную машину "Гномик", 500 руб. 4-29-04.
● алюминиевую пудру. 983-515, после 18.00.
● новую "Болгарку", отечественную. 983-515, после 18.00.
● два новых импортных ковра, 150х240. 5-82-03.
● детскую прогулочную коляску, б/у, в хор. сост. Сар. шоссе, 69/3-106.
● чугунную батарею, б/у, 12 секций, 150 руб. Героев, 8-67.
● дом в с. Терса, на 2 окна, огород – 20 соток, грушевый сад, вода, газ рядом. 71-0-17.
● автобагажник универсал, заводской, новый, 300 руб. 3-82-32, вечером.
● "М-412"-ИЖ, 1976 г. в., на ходу, и запчасти к нему. Вольский р-н, санаторий "Светлана", 1-1.
● дом в с. Ш. Буерак, 10 соток, х/постройки, плодоносящий сад. 4-75-68.
● дом в с. Богородское, 23 сотки земли, скважина, варианты. 73-3-13.
● дачу, 7 соток, хор. сад, емкость, вода. Шевченко, 93-5
● лекарство актовегин, 80 мг, ампула 12 руб., энап 10 мг, 80 руб. 50 лет. ВЛКСМ, 27-3.
● телевизоры на запчасти 2 – ч/б, и цветной, недорого Сар. шоссе, 31а-1
● сварочный аппарат

• дачу, 7 соток, Шевченко, 21-79.
• дачу, 7 соток, "Химик-1". 9-76-71.
• метал. гараж без места, мотороллер с запчастями. 5-02-34.
• 1-комн. кв в 9а м-не. 5-30-17.
• шинковальную доску, б/у. Комарова, 107-2.
• шкафы: книжный и посудный, б/у Каховская, 11-158

Внимание!!!

ЗАО «ТОРГОВЫЙ ДОМ «БАЛИЗ»
ПРОВОДИТ
РОЗЫГРЫШ
ПРИЗОВ!

■ Если вы обнаружили на продукции
ЗАО «БАЛИЗ»
фирменную марку
«Бализ»

■ Вы получаете **ШАНС**
стать обладателем
одного из ценных призов.

■ Музыкальный центр – SONY
■ Телевизор – SONY
■ Магнитола CD – SONY

НАЙДИ СЮРПРИЗ В МАРКЕ

БАЛИЗ

сохраняйте бутылки с маркой до розыгрыша

• а/м "Москвич-412", 1989 г. в. 2-39-29, вечером.
• запчасти к мотоциклам "Ява 350", "Иж-Юпитер-3" 1-34-50.
• дачу 5 соток, на сбросном канале. 3-04-15.
• "Москвич-2141" на запчасти, двигат. 1,7. 3-24-37.
• диван за 600 руб, кресла по 130 руб. 3-69-64.
• большую медицинскую энциклопедию, 29 томов, за 1500 руб. 3-69-64.
• морозильный прилавок импорт. пр-ва. 5-12-07.
• новый магнитофон "Сони", укв., 40 вт, стерео за 850 руб. 3-69-64.
• недостроенный гараж и место под гараж в р-не шлюзового моста. Коммунистическая, 125-57.
• линолеум, шир. 2 м, 40 кв. м. по 100 руб. 2-09-71.
• стол полир., б/у 150 руб. 2-34-08.
• детскую кровать-качалку, б/у, в хор. сост. 4-29-09.
• дачный участок в Ивановке, 10 соток, полив, ограждение. 6-43-48.
• "ВАЗ-2174", 1997 г. в., белый. 3-93-19.
• муж. импорт. пиджак, р. 48-50, рост 3-4, новый. 9-14-38, 2-82-01.
• "Нива", 1992 г. в., в отл. сост., подкрылки, магнитола, 1800 у. е. Трнавская, 36/6-178.
• батарею пластинчатую, 1 м, новую, недорого. 1-46-03.
• "ВАЗ-2101" 1976 г. в. 2-01-59.
• м/авт. «фольксваген-каравелла», 1990 г. в., дизель, 9 мест, с запасным двигателем, 3500 $. 30 лет Победы, 36-3.
• бра (бронза+хрусталь), 2 шт. х 150 руб. 3-82-32, вечером.
• проектор полуавтомат «Экран-3». 3-82-32, вечером.
• костюм мужской, р. 48-172, пр-во Финляндия. 3-82-32, вечером.
• пальто зимнее мужское, р. 48-176, с каракул. воротником, серое. 3-82-32, вечером.
• осциллограф цифровой С1-116 с мультиметром, частотомером, 250 мГц. 3-82-32, вечером.
• мотор и запчасти к лодочному мотору "Вихрь-30". 2-87-04.
• дачу в черте города. 3-43-58.
• чесальную машину, с. Натаркино, зарядное унив. Новое. Трнавская, 26/5-104.
• малосемейку, 12,5 кв. м, 5/9, 5 м-н. 3-44-38, с 8.00 до 17.00
• малосемейку, 18,9 кв. м, 6/9, 10 м-н. 3-44-38, с 8.00 до 17.00
• гладильную машинку "Калинка", в упаковке. 3-91-02.
• мужской костюм, р. 48-50, недорого. 2-29-94.
• балку заднего моста к «ВАЗ». 2-29-94.
• участок10 соток. 3-47-97, с 18.00 до 21.00.
• 3-комн. кв. 2-53-50, вечером.
• дом в Хвалынске. 4-35-04.
• палатку 4-местную, туристическую, новую 500 руб. 2-75-39.
• свадебное платье, р. 46-48, 500 руб. 3-56-96.
• дом в с. Дмитриевка. 9-33-21.
• 3-комн. кв., 43/56, 4/5, 4-91-39, после 17.00.
• 3-комн. "клопятник", все удобства. 2-64-01.
• палас 2х3, новый, два газ баллона, 2-17-42.
• пишущий видеоплеер "Панасоник", новый, в упаковке, 2000 руб. Леонова, 20-13
• 1-комн. кв. в 4 м-не, 70 тыс. руб. 4-92—54.
• дом в с. М. Кушум, газ отопление, 25 соток. 3-08-51.
• "ГАЗ-53", самосвал, на ходу, недорого. 1-38-92.
• 2-комн. "клопятник", 3 м-н, кап. ремонт, 1 эт., погреб, 65 тыс. руб. Пер. Строительный, 3-1.
• гараж в р-не элеватора, 5х6. 3-06-98.
• дачу, 4,5 сотки, на Иргизе, 2-эт. дом, сад. 3-62-72.
• насос "Полесье" для полива огородов. 3-91-02.
• компрессор трехфазный. 4-54-41, с 18.00 до 20.00.
• запчасти к а/м "Нива", "жестянку" перед. 4-54-41, с 18.00 до 20.00.
• утюг простой, греть на газе, в отл. сост., 70 руб. 2-24-85.
• электроды d=4 мм, пр-во Япония, 1 упаковка, 5 кг, 115 руб. 2-24-85.
• пианино "Волжанка", коричневого цвета, 2300 руб., босоножки кожаные женские, р. 36-37, 65 руб. 2-24-85.
• костюм х/б, р. 46-48, новый, 75 руб., кран 3/4, новый. 2-24-85.
• клетку для попугая, в хор. сост., 45 руб. 2-24-85.
• "ЗАЗ-968", в хор. сост. 4-76-20.
• стиральную машину "Сибирь", варианты. 73-3-13.
• дачу, 7 соток, хор. сад, емкость, вода. Шевченко, 98-5.
• лекарство актовегин, 80 мг, ампула 12 руб., энап 10 мг, 80 руб. 50 лет. ВЛКСМ, 27-3.
• телевизоры на запчасти, 2 – ч/б, и цветной, недорого. Сар. шоссе, 31а-1.
• сварочный аппарат на 220 за 400 руб., варит 3-4. Трнавская, 36-182.
• две 1-комн. кв. в новом р-не. 3-58-65.
• электрорубанок, 3-220 в, ширина 100 мм. 4-43-41.
• мотоцикл "Днепр-11", пробег 32 км, 4000 руб. 3-57-27.
• дом в с. Терса, 16 соток, летняя кухня, баня, колодец, хозпостройки, сад. 5-27-46.
• мотоциклы "Уралы", один - на ходу, другой на запчасти. 1-45-45.
• дачу на "сбросном канале", 3,5 сотки, деревья, емкость, вода, дешево, приват. 1-45-45.
• новый скейт. 3-91-02.
• новый насос "Полесье" для полива огородов. 3-91-02.
• гладильную машину "Калинка", в упаковке. 3-91-02.
• синтезатор "Атланта", 1500 стерео, "Полароид", все в отл. сост. 1-13-90, Алексей.
• **2-комн. кв. (5/5); гараж р-н ст. "Труд". 4-31-79.**
• **двигатель "М-2141", запчасти; шионьер 3-створчатый; соковарку. 4-31-79.**
• лекарства метандростенолон, ретаболил, протеин. 3-40-68, Алексей.
• стиральную машину "Волга-11А" с отжимом, в упаковке. 3-91-02.
• новую настольную газ плиту. 3-91-02.
• дачу в "Приморье-2", 4 сотки, все насаждения. 3-81-61.
• плитку кафельную, инкубатор электрический, шифер – 60 листов, недорого. 4-68-98.
• нитки "макраме". 4-16-43.
• дом, все удобства, старый город. 4-10-16, с 8.00 до 10.00.
• дачу у "Синей птицы", молодой сад. 4-97-70.
• 3-комн. кв. по ул. Ленина, 4/9 4-10-16, с 8.00 до 10.00.
• торговую палатку, б/у, р. 1,5х2. 5-634-21, вечером.
• кухонный уголок, новый. 3-41-57.

УЧРЕДИТЕЛЬ: Ассоциация предпринимателей г. Балакова.
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР: В. С. Смирнов.
РЕДАКТОР: М. В. Еремина.

Газета зарегистрирована Саратовским региональным управлением информации и печати. Свидетельство № СР-0121 от 12.10.98 г.

Газета издается с января 1998 года. Адрес редакции: 413800, г. Балаково Саратовской области, о/с–23, а/я–18. Телефон редакции: 3-38-09.

Отпечатано в ГУП «Энгельсская городская типография» комитета по печати при Правительстве Саратовской области, ул. Революционная, 6. Тел. 2-04-81. Тираж 31000 экз. Объем 2,5 п.л. Заказ № 1463

При перепечатке материалов ссылка на газету «Суть» обязательна.

Цена договорная.

ЧЕЙ ПОЦЕЛУЙ ДОРОГОГО СТОИТ? стр. 1-2

Программа ТВ

Суть

зри в корень

№ 23(50)

1999 год

выходит с января 1998 года

2 июня, среда

общественно-политическая газета

Эй, люди, хватит спать, пора позаботиться о себе!

Передо мной десятки газетных вырезок. В одних – просто фамилии, адреса, подписи и лаконичное "нет" повышению квартплаты, в других – "пара ласковых" в адрес властей, в третьих – безнадежная правда жизни в качестве аргументов:

Пенсия очень маленькая и не вовремя дают.

М. В. Башева.

Российские зарплаты и пенсии нищенские, а требования с них зарубежные. Людям у нас уже есть-пить не на что!

В. А. Иванов.

В нашей семье на трех человек общая сумма дохода 1100 рублей (две зарплаты и одна пенсия). Мы почти год как забыли запах мяса, вкус масла и овощей. Об одежде и говорить нечего! Как жить дальше, не знаем. Клок земли приобрести и то нет средств.

М. И. Ширшова.

Чем буду платить я, пенсионер, когда мне государство установило такую пенсию, что или платить за квартиру, или умирай с голоду? Господи, сделай так, чтобы пришли к власти коммунисты!

В. И. Ваганова.

Работникам всех предприятий ОАО "Волгодизельмаш", последнюю зарплату получили за октябрь 1998 года, за квартиру и без повышения платить нечем.

20 подписей.

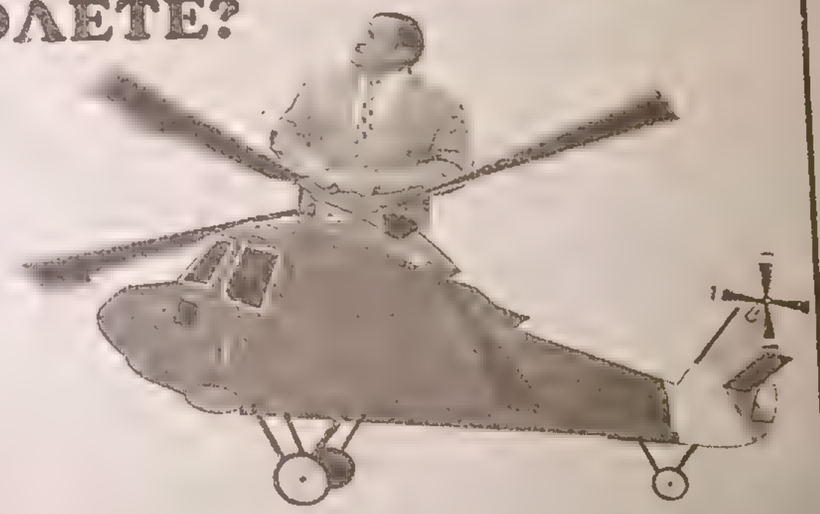
Лодного не разумеет.

К тому же бояться им нечего. Люди в свое время не захотели откликнуться на наш призыв о сборе подписей по принятию механизма отзыва депутатов. Вам кажется ненужным участвовать в политических акциях, ну вот и результат. Довольно часто приходится слышать и на заседаниях комиссий, и на Совете депутатов, мол, докажите, что народ именно так думает, а не иначе, где документ, подтверждающий это самое мнение? Нет документа! И теперь не будет! Захотят проголосовать и проголосуют за повышение квартплаты, потому что жителям города НЕДОСУГ участвовать в решении собственной судьбы.

Люди! Проснитесь, нельзя быть такими равнодушными! Завтра будет но на кого пенять, если сегодня вы молчите в знак согласия. У нас две сотни распространителей, они связные между народом и редакцией. Отдайте им заполненный купон, и тогда власть не сможет проигнорировать мнение народа. Причем сделайте это немедленно. В пятницу утром уже заседание Совета.

P. S.: Прочитала знакомой, спраши-

ПОЧЕМУ АЯЦКОВ ПРИЛЕТАЛ НА ВЕРТОЛЕТЕ?



Накануне визита губернатора, в пятницу, в спешном порядке красили деревянный забор возле усадьбы Мальцева. Завозили плодородный чернозем на газоны усадьбы. Его хватило и жильцам прилегающих частных домов по улице Ленина. Полным ходом шла замена бордюров. От перекрестка улиц Ленина и Коммунистической в сторону церкви в считанные дни тоже был наведен порядок. Единственным «уродом» оставалась бездорожная улица Красной Звезды. Грунтовка, выровненная в начале весны силами ККХ, после майских дождей представляла жалкое зрелище. Ну что делать?! За два дня асфальт ведь не положишь на всю улицу... Это все-таки не посадочная площадка для вертолета губернатора, которую построили за несколько дней возле Центра медицинской реабилитации (бывший профилакторий БРТ "Ладья"). Работы здесь велись в ускоренном темпе. Заодно обновили металлический забор вокруг "Ладьи", а внутреннюю часть 4 этажа центра. Кроме того, два дня завозили продукты и различные напитки в больших коробках.

Между прочим, работникам центра обещали перед приездом губернатора выдать зарплату за последние два месяца, но не дали. Люди сделали вывод: вон она, наша зарплата, – на асфальте и заборе.

И вот долгожданный миг настал. Белый вертолет губернатора показался на горизонте. Сделав "круг приветствия", железная птица опустилась на площадку. Губернатор – веселый и энергичный, показался в Местные пацаны, глядя на вертолет, замерли от восторга. От группы встречающих отделилась изящная фигура мэра. И еще потихоньку вращались лопасти вертолета, а Д. Аяцков трижды расцеловался с ним, потом пожал руки всем остальным встречающим.

Целью приезда было знакомство с ходом реставрационных работ в усадьбе Мальцева, храме Св. Троицы, объектами жилищного строительства, водного стадиона, а также принятие участия в закладке первого камня в возведении новой часовни и

Сделай так, чтобы пришли к власти коммунисты!

В. И. Ваганова.

Работники ООО с ОАО "Вологодизолит", последнюю зарплату получили за октябрь 1998 года, за квартиру и без повышения платить нечем.

20 подписей.

Совесть надо иметь нашим чиновникам.

Н. М. Мансурова.

Конечно, все эти мнения мы направим в Совет для "просветления мозгов" нашим депутатам. Только настоящего "просветления", боюсь, не получится. Вот если бы все 30 с лишним тысяч человек, кто купил нашу газету, отправили свое слово, вот это был бы аргумент! А так, если завтра депутатам скажут: "Народ против повышения квартплаты", они с чистой совестью ответят: "400 человек из более чем 200 тысяч – не народ!" И формально будут правы. Конечно, всегда можно спросить: "Они (депутаты) что, на другой планете живут, не видят, как народ бедствует?" Видят, но, как мы уже не раз писали, многие депутаты руководствуются исключительно своим личным мнением, а они в большинстве своем начальники и имеют нормальный достаток. Как говорится: сытый голодного не разумеет. Если сегодня вы молчите в знак согласия. У нас две сотни распространителей, они связные между народом и редакцией. Отдайте им заполненный купон, и тогда власть не сможет проигнорировать мнение народа. Причем сделайте это немедленно. В пятницу утром уже заседание Совета.

P. S.: Прочитала знакомой, спрашиваю:

– Ну что, теперь все напишут?

Она улыбнулась:

– Нет, я ведь тоже не написала. Некогда, дел полно.

– А если бы тебе сказали: напишешь – не поднимут квартплату, не напишешь – поднимут. Тогда бы написала?

– Тогда бы, конечно, написала, только ведь не так стоит вопрос.

– Именно так!

– Да ладно тебе, – махнула рукой моя знакомая и, смеясь, убежала. Я долго перемалывала в душе этот разговор. Мы никогда не вылезем из этой ямы, пока каждый будет думать, что от него ничего не зависит. Как заставить людей поверить в свою значимость?!.

Марина ЕРЕМИНА.

Я согласен(на) с увеличением доли платежей населения за коммунальные услуги.

Ф. И. О.	Адрес	Да/Нет	Подпись

все-таки не посадочная площадка для вертолета губернатора, которую построили за несколько дней возле Центра медицинской реабилитации (бывший профилакторий БРТ "Ладья"). Работы здесь велись в ускоренном темпе. Заодно обновили металлический забор вокруг "Ладьи", а перед центральным входом закатали прекрасный асфальт. Опять переделали дали. Люди сделали вывод: вон она, наша зарплата, – на асфальте и заборе.

И вот долгожданный миг настал. Белый вертолет губернатора показался на горизонте. Сделав "круг приветствия", железная птица опустилась на площадку. Губернатор – веселый и энергичный, показался в открытой двери. И, судя по улыбке, перелет Дмитрий Федорович перенес нормально.

остальным встречающим.

Целью приезда было знакомство с ходом реставрационных работ в усадьбе Мальцева храма Св. Троицы объектами жилищного строительства, водного стадиона, а также принятие участия в закладке первого камня в возведении новой часовни и храма в честь Рождества Христова в центральной части города.

(Окончание на 2 стр.)

У малоимущих теперь есть своя партия

22 апреля состоялось учредительное собрание новой общественно-политической организации под названием "За выживание". Председателем её совета избран пенсионер Л. Г. Светленко.

– Леонид Григорьевич, несколько слов о целях вашей организации.

– Очень не легкая борьба.

– С кем собрались бороться?

– Ни с кем, а за что. Первое и главное – название организации. Второе, и не менее важное, – жизнь должна быть достойной человека, а достичь этого можно только при наличии хоть сколько-нибудь порядочной власти.

– Значит, будете бороться за власть?

– Как необходимое средство. Только главным у власти должно стать ДЛЯ КОГО, а не ПРОТИВ КОГО. А пока что, как мы знаем, власти в центре борются друг с другом, не забывая при этом про личные привилегии. В Балакове власть ведет борьбу против неугодных ей организаций и личностей, тоже не забывая свой карман.

– Кто может стать членом вашей организации?

– В уставе записано: «добровольно объединившиеся пенсионеры и другие социально уязвимые слои населения».

– Где с вами можно встретиться ?

– Как всегда, по субботам с 9 до 15 часов в ассоциации предпринимателей по адресу: пр. Героев, 15 (бывший детсад).

– Ну что ж, в добрый путь!

– Спасибо.

К. ЛЕВИН.

ШАНС все-таки есть

Маленькая заметка о трудоустройстве подростков, опубликованная в № 21 "Это шанс", вызвала огромный интерес школьников и родителей. Вынуждены признать, что надежды найти работу летом где-нибудь под крышей для всех желающих не оправдываются. Не нужны в больших количествах ни помощники вожатых в клубах и лагерях, ни библиотекари, ни санитары в больницах. Как нам сказал начальник отдела кадров ГТМО В. Г. Кривошей, санитары дежурят в ночную смену, поэтому подростков на эту работу брать не положено.

В горбольнице № 1 примут только детей своих сотрудников, и они будут озеленять и благоустраивать территорию. Почему только своих, сказали, что не все трудятся добросовестно, путая работу с занятиями в школе, прогуливают и, бросив все дела, бегают на канал. Поэтому во избежание всего этого на летние работы решено брать школьников под ответственность родителей. В поликлиниках города дополнительные рабочие руки не нужны.

Однако приложить свои силы ребятам все-таки есть где. Как нам сообщили в ассоциации "Молодежная инициатива", на это лето будут трудоустроены 325 человек на озеленение города. На июнь уже набрано 80 человек, осталось еще 20 вакантных мест. Те, кто не успеет попасть в число июньских озеленителей, пусть не расстраиваются, их возьмут на июль или август с зарплатой 83 с лишним рубля. Звонить по тел. 3-47-15.

P.S. *Редакция приносит извинения за беспокойство сотрудникам Центра занятости и трудоустройства населения, которых одолевали читатели молодежной страницы газеты "Суть".*

Соб. инф.

ПОКУПАЕМ акции
ОАО «Саратовгэсстрой»
ПО САМЫМ ВЫСОКИМ ЦЕНАМ
в г. Балаково.

Адрес: пр. Героев, 15 (6 м-он, д/с между маг. «Колосок» и д/поликл. № 2).
Тел. 3-38-36,
в рабочее время.

СТЕКЛО
оконное, узорчатое (для дверей), горки из стекла.
ЗЕРКАЛА.
Ул. Минская, 9 (напротив маг. «Сигма»). Тел. 2–95–27.

Газета „Суть"
объявляет подписку
на 5 месяцев
(начиная с августа) второго полугодия 1999 года. Вы можете оформить её в любом почтовом отделении связи по цене:
для льготных категорий граждан – 15 руб.,
для всех остальных – 20 руб.
Наш подписной
индекс 33210.
Подписывайтесь, не пожалеете!

Из законодательства

Российского

Диагноз автомобилю

В "Российской газете" от 19 мая 1999 г. опубликованы Правила проведения государственного техосмотра транспортных средств ГИБДД МВД РФ.

В этом же номере даны изменения и дополнения к инструкции Госналогслужбы РФ от 10.08.98 № 47 "О порядке исчисления и уплаты акцизов".

А 28 мая в "РГ" был напечатан порядок исчисления среднего заработка в 1999 году.

Областного

Чеки вместо кассы

Правительство Саратовской области (пост. 28-И от 5.05.99 г.) установило, что **"торговля с открытых прилавков внутри помещений рынков без применения контрольно-кассовых машин физическими лицами, осуществляющими предпринимательскую деятельность без образования юридического лица при торговле непродовольственными товарами, производится с применением бланков строгой отчетности, приравненных к чекам, утвержденных инструктивным письмом Министерства финансов Российской Федерации от 20 апреля 1995 года № 16-00-30-35 "Об утверждении форм документов строгой отчетности"**.

Таким образом, теперь, продав рублевую расческу и не выдав чек, можно схлопотать большой штраф.

Играть играй, но платить не забывай

21 апреля областная дума приняла закон (6 мая губернатор его подписал) "Об установлении единых размеров ставок налога на игорный бизнес в Саратовской области". Итак, единые размеры ставок налога для всех видов игорных заведений на территории Саратовской области в год составляют:

за каждый игровой стол, предназначенный для проведения азартных игр, в которых игорное заведение участвует как сторона, – 1600 минимальных размеров оплаты труда (МРОТ); как организатор и (или) наблюдатель, – 130 МРОТ; за каждый игровой автомат - 60 МРОТ; за каждую кассу тотализатора – 1600 МРОТ; за каждую кассу букмекерской конторы – 800 МРОТ.

Милиция, жди!

Исполняя два президентских указа (от 12.02.93 г. № 209 и от 24.12.98 г. № 1638) Саратовская областная дума приняла постановление от 21.04.99 г. № 27-601 с тем, что правительство области должно обеспечить **финансирование расходов, связанных с повышением с 1 января 1999 г. в 1,62 раза окла-**

Вмениловка продолжается

Газета "Деловое Поволжье" опубликовала информацию о том, как водители частных маршрутных такси и автобусов Волгограда объявили бессрочную забастовку после принятия облдумой закона о едином налоге на вмененный доход. Ставка налога 20%, то есть водителям надо платить их с 7 тысяч вмененного дохода по каждому пассажирскому месту. По мнению транспортников, эта цифра нереальна. Но у областных властей другое мнение.

В нашей области пока такой закон не введен, но рано или поздно это должно будет случиться. Федеральный-то принят. Какие будут ставки налога, никто не знает, но, как считает совет ассоциации предпринимателей г. Балакова, нашим местным депутатам не мешало бы собраться и пригласить областных коллег с тем, чтобы прояснить ситуацию.

А. БИТЫЙ.

Психическая химия

К нам обратилась бывшая работница АО "Балвиско" по весьма сложному делу, связанному с жильем. Мы отправились в акционерное общество, надеясь на понимание руководства и профсоюзного комитета (кому же еще защищать интересы рабочих?!). В профкоме сильного желания разговаривать на эту тему не проявили, всячески намекая, что женщина сама не знает, чего хочет. А секретарь одного из руководителей выразилась еще откровенней: "Возможно, у нее не все дома?" Но самое интересное произошло с заместителем директора акционерного общества по социальным вопросам господином Филатовым.

Все началось с того, что уважаемый зам. директора наотрез отказался общаться с депутатом и редактором газеты, передав по телефону, что он устал разговаривать на эту тему и будет изъясняться только письменно. Люди мы не гордые, а написать запрос – раз плюнуть, но как-то резануло отношение человека, которому по штату положено проявлять заботу о людях. "Если господин Филатов так относится к чужим, то как же он тогда заботится о своих?" – подумали мы и двинули к директору В. Я. Клееву.

Владимир Яковлевич пригласил зама в свой кабинет и попросил его ответить на наши вопросы, но господин Филатов был тверд: пусть пишут официальный запрос. "300 квартир распределили, никто не жалуется, все довольны, одна она недовольна", - аргументировал он свое нежелание разговаривать. И еще заметил, дескать, по данному вопросу разбиралось уже много комиссий и никакой крамолы не нашли. Мы не возражали, но упорно стояли на своем. В конце концов исключительно под воздействием своего начальника, но никак не из уважения к нам, главный специалист по социальной политике АО "Балвиско" согласился встретиться на следующий день с письменным запросом на руках.

Каемся, мы опоздали ровно на 17 минут, вошли в кабинет зама директора и задохнулись от сигаретного дыма – господин Филатов курил. Он посмотрел на нас начальственным взором и в резкой форме возмутился нашим опозданием, мол, нечего ему делать, кроме как ждать всяких депутатов с редакторами. Мы положили запрос на стол и вышли из кабинета очень занятого курением начальника. С тех пор прошло уже три недели, никаких разъяснений от любезного господина Филатова до сих пор нет. Все ждем и думаем, что при таком отношении у людей запросто может "крыша поехать". Более года мать двоих детей бьется, а вокруг – непробиваемая стена из равнодушных чиновников химии.

Л. САВОЧКИНА, депутат, М. ЕРЕМИНА.

Почему Аяцков прилетал на вертолете?

(Начало на 1 стр.)

На поле между 5 и 8 микрорайонами (в простонародье "поле дураков") собрался народ. Церковный хор исполнял песни, отец Константин читал молитвы во имя светлого праздника Троицы. В низу вырытого котлована будущей часовни виднелась забетонированная площадка. Вот на нее губернатор и мэр при помощи крана положили первый "камень", точнее плиту.

– В Саратовской губернии было 950 храмов, – сказал во время закладки губернатор, – К 90-му году их оставалось – 14, а сегодня мы имеем более 160 приходов. И это очень здорово, что мы занимаемся созиданием, изгоняем из себя всех бесов, ненависть к людям, а вместо этого в нас вселяется доброта, вера. Мы должны создать такую среду обитания, чтобы можно было дос-

из толпы.

– А вы посты соблюдайте,– посоветовал Д. Аяцков.

Тот же голос: "У нас, похоже, весь год пост идет"...

Но губернатор с этим не согласился: "У нас 80 процентов населения переедает, а потому страдает лишним весом",– сказал он и привел себя в качестве примера.

– Скажите, а вы теперь всегда будете прилетать в Балаково на вертолете? – спросила я у губернатора.

– Нет, – ответил Дмитрий Федорович, – я им пользуюсь только когда нет времени.

– А вообще-то вас устраивают наши дороги?

– Не устраивают, – сказал губернатор, – но сейчас большая часть денег уходит на строительство нового моста через Волгу, поэтому денег на дороги не хватает. Кстати в Балакове тоже пора строить новый мост через канал.

Обратный вылет Д. Аяцкова намечался в этот же день

Исполняя два президентских указа (от 12.02.93 г. № 209 и от 24.12.98 г. № 1638) Саратовская областная дума приняла постановление от 21.04.99 г. № [illegible] о том, что правительство области должно **"обеспечить финансирование расходов, связанных с повышением с 1 января 1999 г. в 1,62 раза окладов по занимаемым штатным должностям и повышением с 1 июля 1999 г. в 2,02 раза окладов по присвоенным специальным званиям сотрудникам милиции общественной безопасности, за счет средств, предусмотренных в областном бюджете текущего года на содержание органов внутренних дел".**

Ты хочешь, солдат?

Дом отдыха «Ударник» в Энгельсе отдан в распоряжение реабилитационного центра для тех, кто участвовал в боевых действиях в Афганистане, Чечне, Таджикистане, но меньше всего здесь отдыхает и лечится людей, побывавших в горячих точках.

Задавшись целью узнать, почему это происходит, работники центра опросили сотрудников министерства социального обеспечения Саратовской области и отдыхающих. По утверждению чиновников, участники боевых действий не хотят отдыхать по бесплатным путевкам в "Ударнике", а чтобы они не пропадали, приходится путевки отдавать пенсионерам. Однако, как рассказал один из тех, кому все-таки довелось побывать в "Ударнике", он был в Чечне втроем с друзьями, все вместе хотели отдохнуть, но выделили только одну путевку.

Руководители центра обратились в союз солдатских матерей с просьбой об оказании материальной помощи этому учреждению. Прежде чем принять решение, мы бы хотели изучить ситуацию. Сколько балаковцев – участников войн в Чечне, Афганистане, Таджикистане и других горячих точках, сколько родителей погибших в армии в мирное время ребят, сколько ребят, ставших в армии инвалидами или получивших тяжелое заболевание, готовы хотя бы один раз в год пользоваться бесплатными путевками в дом отдыха "Ударник"? Второй вопрос, который нас интересует: как все эти люди отнеслись бы к тому, что путевки в дом отдыха "Ударник" стал бы распределять союз солдатских матерей? Будем благодарны, если вы выскажете свое мнение по телефону 4-13-71, он работает ежедневно с 11 до 15 часов.

Л. СВИРИДОВА,
председатель
союза
солдатских
матерей.

Продаются автоматы:
250 А, 400 А,
палатки 6-местные.
Тел. 1-40-78

зал во время закладки губернатор, – К 90-му году их оставалось – 14, а сегодня мы имеем более 160 приходов. И это очень здорово, что мы занимаемся созиданием, изгоняем из себя всех бесов, ненависть к людям, а вместо этого в нас вселяется доброта, вера. Мы должны создать такую среду обитания, чтобы можно было достойно жить, а не просить у Бога, чтобы он нас прибрал...

Дальше Дмитрий Федорович выразил надежду, что балаковская земля, получив хорошие семена, в этом году родит не менее 100 тысяч тонн хлеба, а в заключение во всеуслышанье пообещал отдать одну месячную зарплату на строительство балаковского храма (кроме того, в разговоре с А. И. Сауриным – перечислить на нужды ПАТП 1 млн руб.). Духовному настоятелю города он вручил золотые часы с гербом Саратовской губернии и золотым барельефом первого губернатора П. А. Столыпина.

В беседе с журналистами и горожанами Дмитрий Федорович подытожил, что человек должен жить целый век и не сразу стремиться на кладбище. А еще сказал, что надо думать о душе и не жалеть деньги на храм, особенно тем, у кого тугой кошелек.

– У нас тут плохо с этим делом, – заметил кто-то

юсь только когда нет времени.

– А вообще-то вас устраивают наши дороги?

– Не устраивают, – сказал губернатор, – но сейчас большая часть денег уходит на строительство нового моста через Волгу, поэтому денег на дороги не хватает. Кстати, в Балакове тоже пора строить новый мост через канал.

Обратный вылет Д. Аяцкова намечался в этот же день на 15.00, но из-за начавшегося дождя или еще по какой-то причине задержался на час. Дмитрий Федорович несколько раз выходил на балкон бывшего профилактория подышать свежим воздухом. А за ним и работники нашей администрации. Судя по их лицам, "закрепление" первого камня новой церкви прошло успешно. Ближе к 16 часам весь бомонд направился к трапу вертолета провожать губернатора. И опять, как при встрече, трогательные объятия с троекратным целованием с мэром и пожатием рук всем остальным.

"МИ-8" взял курс на "столицу" Поволжья. Прощального круга не было. Дул сильный ветер, накрапывал редкий дождь, но это придавало особый колорит обстановке. Все чувствовали себя окрыленными.

Л. СТРИЖ.

С голубого ручейка начинается река...

Продолжается сбор подписей граждан Саратовской области под обращением в адрес губернатора и областной думы с требованием снизить ставку налога с продаж до 1% и расширить льготный перечень товаров и услуг, не облагаемых данным налогом. В акции принимают участие жители других городов области, таких, как Пугачев, Вольск, Ершов. Пока собрано 515 подписей. Подписные листы находятся в ассоциации предпринимателей. Всех желающих принять участие в акции ждем с 8 до 17 часов по адресу: пр. Героев, 15 (бывший д/с за маг. "Колосок", 2 этаж, тел. 3-38-36).

Совет ассоциации предпринимателей г. Балаково.

Ответ юриста

Считать от городской черты

Какими льготами на транспорт пользуются ветераны труда?

Морозова.

В соответствии со ст. 22 Федерального закона "О ветеранах" от 12.01.95. № 5-ФЗ ветераны труда при выходе на пенсию пользуются правом бесплатного проезда на всех видах городского пассажирского транспорта (за исключением такси) в любом городе независимо от места жительства, а в сельской местности – также на автомобильном транспорте общего пользования (за исключением такси) пригородного и междугородного сообщения. Также ветеранам труда предоставляется 50-процентная скидка со стоимости проезда на железнодорожном и водном транспорте пригородного сообщения.

Критерии отнесения автомобильного сообщения к городскому, пригородному или междугородному установлены Уставом автомобильного транспорта РСФСР (утв. Постановлением Совета Министров РСФСР от 8.01.69 года № 12 с изменением на 28.04.95г.) в соответствии с п. 5 которого, к городским относятся перевозки, осуществляемые в пределах черты города:

к пригородным – перевозки, осуществляемые за пределы черты города на расстояние до 50 километров включительно;

к междугородным – перевозки, осуществляемые за пределы черты города на расстояние более 50 километров.

Установление городской черты осуществляется органами архитектуры и градостроительства местной исполнительной власти по согласованию с представительным органом местного самоуправления путем утверждения проекта городской черты (ст. 23 Градостроительного кодекса РФ).

Слепнёва Ольга Валерьевна
(ул. Академика Жука, 27, тел. 4-25-84)
- Консультации во всех областях права (кроме пенсионного).
- Ведение гражданских и уголовных дел в судах и арбитражных судах.
- Письменное разъяснение по правовым вопросам.
- Составление договоров по сделкам с недвижимостью (продажа-обмен жилых квартир, индивидуальных жилых домов и т. д.).
- В работе используется компьютерная база

Идет охота на волков...

1-го июня странным образом совпали по времени два события. Сначала я, как генеральный директор редакции, был приглашен в налоговую инспекцию для вручения мне решения по факту комплексной проверки, проводимой в нашей газете в течение апреля-мая текущего года. Руководитель госналогинспекции по г. Балаково и Балаковскому району Л. П. Попова прочитала мне длинную нотацию о том, что редакция газеты якобы скрывает свои доходы, не платит с них налоги, тем самым ворует деньги у государства. На мою попытку сделать замечание, что госпожа Попова превышает свои полномочия, беря на себя роль суда, руководитель госналогинспекции в резкой форме прервала: "Здесь вам не депутатская комиссия, и мне не нужны ваши политические лозунги". Зная Лидию Петровну как человека достаточно корректного, интеллигентного, как серьезного специалиста в своем деле, я был немало удивлен ее поведением и задумался, как же тогда здесь разговаривают с другими предпринимателями, не наделенными депутатскими полномочиями и не обладающими никакими юридическими знаниями?

Но еще больше я удивился, когда, всего пять часов спустя, на заседании общественной палаты услышал выступление мэра. Господин мэр, отвечая на вопрос председателя Балаковского Совета ветеранов о том, на какие деньги строится водный стадион и почему с крупных должников не требуют денег в пенсионный фонд, ответил примерно следующее: а почему вы все время спрашиваете только про атомную станцию, почему не спросите про КРУПНЫХ (выделено автором) должников среди предпринимателей, например, про газету "Суть"? Они здесь красиво выступают, учат нас, как деньги делить, а сами имеют двойную бухгалтерию, скрывают свои КОЛОССАЛЬНЫЕ доходы, не платят налоги в бюджет.

Удивляет не юридическая безграмотность мэра, к которой мы давно привыкли, удивляет синхронность подобных заявлений мэра и руководителя госналогслужбы. Это еще раз заставляет задуматься, кто "заказывает музыку" в отношении неудобных организаций и лиц в нашем городе.

Судя по всему, практика публичного оплевывания неугодных нашему мэру нравится все больше. Так было по отношению к председателю Фонда социальной защиты населения Л. Г. Светленко, когда захотелось закрыть фонд, так было по отношению к председателю Союза солдатских матерей Л. М. Свиридовой, когда мэр попытался взять под свой контроль финансы и деятельность Союза. Так хотят поступить и с газетой "Суть", для начала лишив ее аккредитации. А цель одна - избавиться от неугодной и самой тиражной газеты в преддверии крупных предвыборных кампаний.

В отношении проведенной налоговой проверки редакции газеты "Суть" каяться не в чем. Доходы мы не скрываем, налоги платим вовремя и в полном объеме. Именно поэтому в обязательном порядке опубликуем результаты налоговой проверки на своих страницах сразу после рассмотрения спорных вопросов в арбитражном суде.

В. Смирнов,
генеральный директор
газеты "Суть".

По форме – правильно, а по существу – издевательство

Одна из женщин, с которыми я разговорилась на ярмарке возле пенсионного фонда в прошлую пятницу, сказала, что она здесь ничего покупать не будет. "Пусть дадут пенсию деньгами, – возмущалась она, – я пойду куда хочу и куплю что мне надо". А главный уполномоченный Балаковского пенсионного фонда А. В. Бугаков в свое оправдание заметил, что предприятия либо вообще не могут платить, либо расплачиваются товарами. Он выбрал второе. Вот должники свои товары и привозят по пятницам с утра к зданию пенсионного фонда.

По словам Александра Васильевича, пока не погасят апрельскую задолженность, такие ярмарки будут проводиться, оставляет надежду на выплату пенсий деньгами, если ...й они появятся. Возможно, самые терпеливые ...ждать, пускай идут на

Должна сказать, что я шла туда с предубеждением после звонка недовольного пенсионера. С пристрастием вглядывалась в цены. Но они меня не шокировали: мука – 6 руб. за кг, свинина – 27, 5 руб., пшено – 2 руб. 60 коп., картофель – 4 руб. 50 коп. и даже вермишель – по 6 руб. за 2,5 кг. Хотя десяток яиц по 11 руб. – это явно дорого. Да и сахар был дороговат.

БЫСТРО! УДОБНО! ДЕШЕВО!

По летнему расписанию самолетом московской авиакомпании «Карат» авиарейс № 2439/2440

Балаково-Москва-Балаково (Внуково).

Вылет из Балакова по дням: 1 (понедельник), 3 (среда), 5 (пятница) в 6.30.

Вылет из Москвы по дням: 2 (вторник), 4 (четверг), 7 (воскресенье) в 17.00.

СТОИМОСТЬ БИЛЕТА – 460 РУБЛЕЙ.

При покупке билетов за 7 дней до вылета – скидка 30%.

Билеты можно приобрести в кассе, расположенной в здании железнодорожного вокзала (тел. 2-34-19), и непосредственно в аэропорту перед вылетом, а также в г. Вольске (тел. 2-51-71).

Предоставляемые льготы для авиапассажиров:
– дети до 5-ти лет – бесплатно,
– дети с 5 до 12-ти лет – скидка 50 %,
– при покупке билета в прямом и обратном направлении – скидка 10 %,
– возможна покупка билета в обратном направлении с открытой датой.

Льготы для постоянных клиентов:
– при предъявлении 5-го билета с 50-процентной скидкой и следующих 3-х билетов за полную стоимость по 9-му билету – скидка 100 %.

Принимаем заказы на транспортировку груза до Москвы и обратно. При постоянной заинтересованности в авиаперевозках пассажиров и грузов возможна любая форма оплаты (перечисление на р/с, бартер, взаимозачет и др.).

Отправление автобуса в 4.20 от агентства «Аэрофлота» (ул. Ленина, 60).

Справки по тел.: 2-01-19, 2-34-19, 919-2-37.

БДТ – Балаковский драмтеатр

примет заказы от частных лиц и организаций на реставрацию одежды и пошив: вечерних и свадебных нарядов (для выпускников школ – скидка 10%); женских костюмов; оригинальных комбинезонов; пальто, а также: чехлов для автомашин; палаток.

Справки по тел. 4-94-75.

ИНТЕРНЕТ

Балаковский РУС

ИНТЕРНЕТ

Подключение бесплатное.

пр. Героев, 29,

Балаковский РУС.

Тел.: 2-04-25

товарами. Он выбрал второе. Вот должники свои товары и привозят по пятницам с утра к зданию пенсионного фонда.

По словам Александра Васильевича, пока не погасят пенсионную задолженность, такие ярмарки будут проводиться, хотя он оставляет надежду на выплату пенсий деньгами, если у предприятий они появятся. Возможно, самые терпеливые денег дождутся. А те, кто уже не может ждать, пускай идут на ярмарку и берут что понравится.

Должна сказать, что я шла туда с предубеждением после звонка недовольного пенсионера. С пристрастием вглядывалась в цены. Но они меня не шокировали: мука – 6 руб. за кг, свинина – 27, 5 руб., пшено – 2 руб. 60 коп., картофель – 4 руб. 50 коп. и даже вермишель – по 6 руб. за 2,5 кг. Хотя десяток яиц по 11 руб. – это явно дорого. Да и сахар был дороговат.

Многие пенсионеры брали тушенку, консервы, томатную пасту, чай, рис, сахар и другие сладости, творог, а также лекарства, промышленные товары, садово-огородный инвентарь. Кстати, стоимость промышленных товаров удивила. Спортивные брюки по 40 рублей, по такой же цене – мужские рубашки. Женщины брали халаты по 36 руб., льняные полотенца по 5 руб., наволочки по 17. Одна бабуля взяла светильник за 50 рублей, а мне лично понравился плафон на кухню за 75.

Если надумаете поехать, не забудьте пенсионное удостоверение и паспорт.

Л. ВОЛОДИНА.

P. S. «Дурдом! – сказал наш фотокорреспондент, побывав на ярмарке в тот же день и сделавший эти снимки. – Не видел я ни одного довольного. Стариков загнали в угол: во время изобилия товаров заставили перейти на карточную систему. Чему тут умиляться и тем более радоваться? Хотя, с другой стороны, брать хлеб по карточкам – это лучше, чем умирать с голоду. Как говорится, по форме все правильно, а по существу – издевательство».

Рецепт обалденного пирожного

Самый лучший маргарин для печенья – это тот, где больше всего жира. А если тесто раскатать, положить один слой на другой и еще раз раскатать, то печенье получится вкусней и рассыпчатей. Я, например, об этом узнала только недавно на Балаковском пивкомбинате, сидя в кабинете начальника цеха и дегустируя их продукцию (пиво в другом цехе, не завидуйте!). На другом столе были разложены проспекты, привезенные с какого-то семинара, рядом стояла переводчица, и ей объясняли, что надо перевести.

Переводчица в цехе печенья – мне это показалось странным. А для тамошних работников – ничего особенного. Они постоянно ездят на всякие выставки, на другие заводы, все время в поиске. Чтобы на прилавках появлялись новинки: то печенье с маком, то в полоску, то необычной формы. А я покупаю наше печенье потому, что оно самое дешевое. Наверное, кладут самые дешевые (а значит, не слишком качественные) компоненты, рассуждала я, ориентируясь на собственный опыт. Оказалось, ничего подобного! В России полно заводов, которые на этом деле собаку съели. Нельзя халтурить. Конкуренция толкает в спину.

Теперь я знаю, что самая лучшая для печенья мука – энгельсская, а маргарин - из Нижнего Новгорода. Пригодится, когда задумаю что-нибудь испечь. Хотя недавно меня научили совершенно обалденному рецепту пирожных, которые делаются из уже готового печенья. Причем, как меня заверили, лучше всего получается из нашего фирменного под названием «Балаково».

Надо взять 15 шт. печенья, обмакнуть в молоко (вино, водку, сироп) и выложить на полиэтиленовый пакет один к одному вплотную друг к дружке прямоугольником 3х5 шт. Пакет должен быть предварительно смазан кремом. Печенье тоже смазывают кремом, а потом сверху укладывают второй слой и на него – оставшийся крем. Крема должно быть много, чтобы, когда крайние ряды поднимем в виде шалашика, получилось что-то наподобие треугольного рулета. Закрепить рулет надо тем же самым полиэтиленовым пакетом, на котором все это лежит, обмотав его туго нитками. Положить на ночь в низ холодильника. Наутро пирожное готово. Для крема: 300 г творога, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана сахару, 1 ст. л какао - все это взбить до получения однородной массы.

Со слов специалистов цеха печенья я также узнала, какое печенье "правильное", а какое – нет. Способ очень простой: откусываешь кусочек, запиваешь чаем, и если оно во рту рассыпается на крошки, значит, вы не ошиблись в выборе, а если – как склеенное тесто, то это печенье "неправильное". Надо сказать, профессия дегустатора мне очень понравилась. Пробую и вдруг чувствую - лечу. Сразу вспомнилась реклама: "Попробуйте "Баунти". Печенье такое нежное, с кокосовым ароматом, что сразу три штуки растаяли у меня во рту без всякой рекламной паузы. Я бы и еще съела, но больше на тарелке такого печенья не было. Как выяснилось, это была экспериментальная партия, и ее всю раздали клиентам на пробу.

Когда я выходила с завода, обратила внимание на машины, которые ждали своей очереди. Судя по номерам, можно было сделать вывод, что они из разных регионов страны, а по количеству машин - что в нашем городе делают "правильное" печенье.

М. КОРШАКОВА.

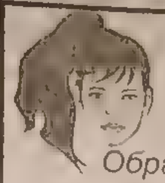
Подключение бесплатное.
Пр. Героев, 23,
Балаковский РУС.
Тел.: 3-04-27,
3-07-99.

МАГАЗИН
«КЛАКСОН»
ПРЕДЛАГАЕТ АВТОЗАПЧАСТИ
К АВТОМОБИЛЯМ МАРКИ
«ГАЗ» всех модификаций.
Большой выбор запчастей к двигателю ЗМЗ-406.
РАБОТАЕМ НА ЗАКАЗ.
СИСТЕМА СКИДОК.
СТО «Клаксон-Сервис» ремонт двигателей а/м «Волга», «ГАЗель».
Обр.: территория Агропромхимии.
ТЕЛ. 2-83-70.
Новый телефон!

ПОКУПАЕМ
за наличный расчет
предметы антиквариата:
иконы* изделия из бронзы *вазы* колокольчики* посуду: фарфоровую* фаянсовую* серебряную* медную * лампы * статуэтки * часы: карманные * напольные * настенные * наручные * монеты выпуска до 30-х годов * старые значки * наградные знаки * книги * самовары и любые другие предметы старого быта.
Работает ювелирный отдел.
Адрес: Пролетарская, 63, маг. "Волжский купец" (напротив входа в старый рынок).
Время работы: 8.30-17.30, в выходные: 8.30 -14.00.

Компьютерный центр «ASTRA». Индивидуальное компьютерное обучение. Тел. 4-41-71.

САХАР с доставкой на дом. 2-57-53, 5-71-16.



ТОЛЬКО ДВА ДНЯ! 8-9 июня.
По высоким ценам покупаем
НАТУРАЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ
не короче 30 см, с 9.00 до 15.00.
Обращаться: г. Балаково, ул. Ленина, 91.
Дом быта, парикмахерская.

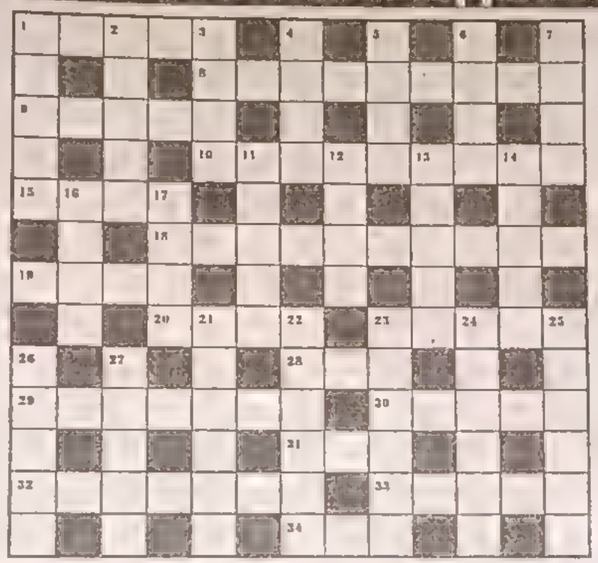
ЗСЖБ-3
ОАО «Саратовгэсстрой»
реализует за наличный расчет:
- бетон, раствор товарный;
- керамзитобетонные блоки 390х188х190, 390х120х190;
- блоки стен подвалов;
- элементы гаражей типа «мыльница»;
- элемент дачного домика;
- плиты пустотные шириной 1,2 м;
- плиты ребристые 1,5х6,3х6;
- перемычки железобетонные;
- плитку тротуарную, бордюрный камень;
- ворота гаражные и двери металлические;
- навесы гаражные, сгоны, ерши;
- оконные, дверные блоки;
- погонажные столярные изделия;
- печи для бани, памятники металлические;
- ограды ритуальные.

Проезд на автобусе №5 до остановок «ББЗ», «ДОЗ».

Справки по телефонам:
4-07-27, 4-91-47, 4-34-40, 4-04-95 (ДОЗ).

Магазин «ГАЗОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ»
Всегда в продаже:
газовые счетчики,
пр-ва Франции - 1400 руб.,
Италии - 1200 руб.,
отопительные котлы, фитинги,
запчасти, колонки, плиты.
Гарантия качества.
1. Балаково: ул. Пролетарская, 48.
2. Вольск: ул. Комсомольская, 249.
3. Ивантеевка: торговый центр.

КРОССВОРД № 1



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Диарея. 8. Часть территории на плане. 9. Метка на металлозаготовке. 10.Паук с рисунком на спине. 15. Горилка страны самураев. 18. Отрешенность . 19. Писатель, и коньяк (фр.). 20. Полет в расписании. 23. Исследователь новых ворот. 28. Пре-док крупного рогатого евро-скота. 29. Драгоценный металл. 30. Соблазн. 31 Ключ к шифру. 32. Изделие из фарша. 33. Го-рло вулкана. 34. Организатор спасения утопающих времен самого крутого паводка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Похититель прекрасной Елены (в греч. мифологии сын царя Трои Приама). 2. Католики в него кладут рождественские подарки. 3. Удовольствие от еды по Макаревичу. 4. Литературный жанр. 5 Капустный пресс. 6. Оператор многих кинофильмов, юбилей которого отмечали недавно. 7. Канцелярская крыса в России до 18 века. 11. Река в Грузии. 12. Газета, которую вы читаете. 13 Город в штате Небраска, на реке Миссури. 14. Буква кириллицы. 16. Монгольский скотовод. 17. Чертеж-развертка 21. Река в Сибири. 22. Часть артиллерийского снаряда. 23. Короткие штаны, длиннее шорт. 24. Фирма фотосервиса по всему Балакову. 25. «Однообразны и печальны...» (исполнитель романса). 26. Литейная форма. 27. Организация отличников всей страны под эгидой МГИМО.

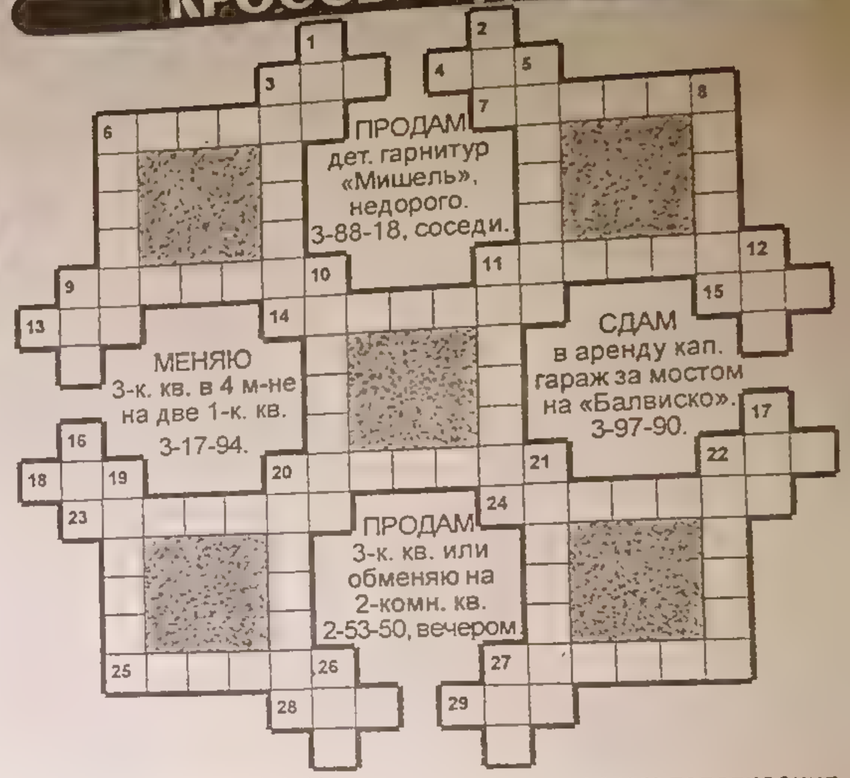
АНОНИМНАЯ ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
гонореи, трихомониаза, хламидиоза, кандидоза.
Врачи: Ю. Ханин, О. Андреева.
Лицензия 1819 ЛВД-03. Одноразовый инструмент.
Обр.: ул. Коммунистическая, 125 (зд. аптеки № 187).
Тел. 4-11-33, 4-11-87, прием с 8.00 до 17.00.

Выполнение чертежей.
Волжская, 65-15.

Подготовка по математике в училища и техникумы.
Тел. 2-33-10.

КУПЛЮ: участок под застройку или дом под снос,
пескоструйный аппарат,

КРОССВОРД № 2



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Название системы цветного телевидения. 4. Жидкость, способствующая поддержанию постоянной температуры тела при жаре. 6. Отчет о выполнении задания. 7. Воинское звание. 9. Авторитет. 11. Любопытство. 13. Индийский злак. 14. Тип местности, занимающий 20% суши. 15. Крепкий спиртной напиток. 18. Основатель Рима. 20. Название поселений на Руси. 22. Сосновый лес. 23. Христианский храм. 24. Вид транспорта. 25. Спортивное единоборство. 27. Хлебобулочное изделие в форме тора. 28. Английская единица площади. 29. Гимнастический снаряд.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Сценическое амплуа самовлюбленного человека. 2. Металлическая палка. 3. Внутреннее убеждение человека. 5. Пограничное государственное учреждение. 6. Оборотная сторона монеты. 8. Крупное быстроходное судно. 9. Высшая точка. 10. Альтернатива синице в руках. 11. Музыкальное произведение, служащее для вступления к церемонии. 12. Растительная жидкость. 16. Город во Франции на р. Мозель. 17. В греч. мифологии богиня утренней зари. 19. Начальная мусульманская школа (араб.). 20. Заключение брака. 21. Древнееврейский пророк, автор книги Ветхого Завета. 22. Мешок для хранения жидкости. 26. Поступок, действие. 27. Плавучий знак.

КРУПЫ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ГАЗ. ВОДА.
ТЕЛ. 2-55-43.

Вниманию частных предпринимателей и организаций!
Магазин «ВОСТОК» сдает в аренду торговые площади.
База «ВОЛГА» сдает в аренду складские

Ответы на кроссворды в № 22

КРОССВОРД № 1

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1 Манка 8 География 9 Донор 10 Акапулько. 18 Армагеддон 19 Гавр 20 Пояс 23 Ладья 28 Ось. 29 [illegible] 30 Дерат 31 Ани 32 Хвастун 33 Нырок. 34 Ода

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1 Мидас 2 Нанду 3 Агра 4 Мода 5 Урду 6. Юфть. 7 [illegible] 12 Пуго 13 Лодка 14 Кровь 16 Трап. 17. Карп. 21. [illegible] 22 Солано 23 Льдина. 24. Дударь. 25. Яблоко. 26. Омаха. 27

КРОССВОРД № 2

[illegible] 4 Вариант 7 Путь 8 Лаванда 9. [illegible] 12 Ирило 14 Лиана 16 Уклад 18 Орест [illegible] 25 Наруша 26 Ниро 27 Арденны 28

...25. Ябдина 24. Дударь 25. Яблоко. 26 Омаха. 27. ...

КРОССВОРД № 2

...Шлагбаум. 12. Ярило. 14. Лиана. 16. Уклад. 18. Орест. ... Растопка 24 Испания. 25. Каркуша. 26. Ниро. 27. Арденны. 28. ...ювант.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Бельгия. 2. Равиоли. 3. Опара. 4. Вьюга. 5. Антенна. 6. Тусовка 10. Швондер. 11. Молдова. 13. Рок. 15. Нос. 16. Устрица. 17. ...Гольфер. 19. Елабуга. 20 «Трабант». 22. Саяны. 23. Покос.

Редакции газеты «СУТЬ» требуется корректор. Тел. 3-38-09.

Внимание!!!

ЗАО «Торговый Дом «Бализ»

31 мая в прямом эфире
«ТВ Экспресс» сосотялся
РОЗЫГРЫШ ПРИЗОВ.

Музыкальный
центр SONY
035708

Телевизор SONY
043385

Магнитола
CD – SONY
062078

НАШЛИ СЮРПРИЗ В МАРКЕ

БАЛИЗ

000124

Поздравляем победителей и ждем ... недели по адресу: Минская, 23. ... 2-57-00.

Выполнение чертежей.
Волжская, 65-15.

Подготовка по математике в училища и техникумы.
Тел. 2-33-10.

КУПЛО: участок под застройку или дом под снос,
пескоструйный аппарат,
аппарат по производству керамзитовых блоков.

ВЫПОЛНИМ строительные работы (лицензия № Г 203414).
Тел. 5-71-14. Транк. тел. 5-54-76*12.

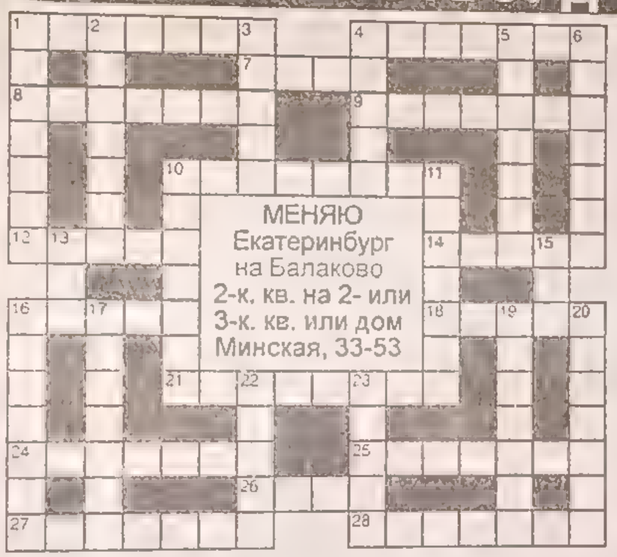
Балаковский Центр социального обслуживания населения объявляет конкурс на замещение вакантной должности заведующей отделением социальной реабилитации.

Прием заявок с 1.06 по 10.06.99г.

Условия конкурса:
– образование – высшее (медицинское);
– стаж работы руководителем не менее 3-х лет;
– возраст – не старше 50-ти лет.

Обращаться по адресу: ул. Титова, 23а. Тел. для справок: 4-70-74.

КРОССВОРД № 3



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Новый свет. 4. Трагически ушедший из жизни современный певец («Чистые пруды»). 7. Сонный кайф по А. С. Пушкину. 8. Напарница Сциллы. 9. Библейский город. 10. Вулканическое стекло. 12. Кирка . 14. В арабском мире он белого цвета. 16. Какой привет, такой ... 18. Блиц-маска для грабителя. 21. Блатная должность времен Древнего Рима. 24. Лекарство для Леопольда. 25. Американский штат. 26. Длинная дорога в объезд. 27. Пустыня в Чили. 28. Прописная истина в математике.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Верхняя одежда без пуговиц, халат. 2. Химический элемент, названный в честь Старого Света. 3. Марка французских духов. 4. Любимый остров попугая Кеши. 5. Повариха. 6. «Близнец» Л. Лещенко. 10. Лоботряс. 11. «... Незванова» (Ф. М. Достоевский). 13. Вылет мяча за боковую линию. 15. Ван Гог его себе отрезал. 16. Защита. 17. Сорока -... 19. Прострел в пояснице. 20. Рыба-блин. 22. Ткань, основа наждачного полотна. 23. Вещдок.

Вниманию частных предпринимателей и организаций!
Магазин «ВОСТОК» сдает в аренду торговые площади.
База «ВОЛГА» сдает в аренду складские помещения.
Спр. по тел.: 2-80-64, 2-23-06, с 8.00 до 17.00.

Автосупермаркет "ЭЛАСТИК" сдает в аренду торговые площади для отделов:
- автошины, диски
- сопутствующие товары
- автокосметика
- запасные части для иномарок

Адрес: ул. Трнавская, 27, 6 м-н. Тел. 1-06-50.

САХАР
к порогу дома твоего
Тел. 2-32-99.

ООО "Аркон-ТМЛ" "ЗАО "САБТЕЛ"
ООО "НПФ ЛИ"

Московский провайдер в Балаково!

ИНТЕРНЕТ

Всемирная компьютерная сеть!
Подключайтесь сейчас!
Высокая скорость! Все виды IP-связи!
Живой разговор! Реальное аудио! Реальное видео!
Стоимость часа работы - 19 рублей.
Стоимость электронной почты - 35 рублей. NEW
Звоните! 22-456, 100-03 Мы Вам поможем!
Лицензии МинСвязи № 1832 от 1.11.95 и №10800 от 23.10.98

Талон бесплатного частного объявления. Раздел: _____

Текст объявления (не более 8 слов)_____

_____

_____

Телефон (или адрес) _____

Фамилия, имя, отчество рекламодателя_____

газета "Суть" За содержание рекламы несут ответственность рекламодатели.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!
Правила оформления и условия приема купона:

Текст должен быть написан разборчиво, названия, фамилии, адреса – печатными буквами. Объявления заполняются на купоне из номера "Сути", а не другой газеты (ксерокопии не принимаются).

Один купон подразумевает одно объявление.

Наш почтовый адрес: 413800, г. Балаково-23, а/я-18.

Тел. 3-38-09.

Балаковская уникальная молодежь

Раскинь мозгами

Любимый друг иль дружеский любовник?

Как-то я сказал одной девушке, что, когда друзья становятся любовниками, дружба кончается. А потом подумал: а где грань между любовью и дружбой? Сколько в любви должно быть дружбы и наоборот?

"К лучшему другу можно относиться с симпатией, теплотой, но полностью довериться ему, пожалуй, нельзя. Ведь друг редко когда остается рядом на всю жизнь, а человек, который любит, способен отдать свою жизнь ради любимого".

Женя, 17 лет.

"Дружба сильнее любви. Если человек, разлюбив, идет на разрыв, то настоящую дружбу не разорвать. Ради дружбы люди иногда отказываются от любви. Например, два друга любят одну девушку. Друг в беде не бросит – вот что значит настоящий друг. Но есть еще чувство любви к Родине, которое сильнее любви к человеку и сильнее дружбы".

Александр, 17 лет.

"Если рассматривать любовь и дружбу между противоположными полами, сразу будет видна огромная разница, хотя и общего у них немало. В понятие любви входит понятие дружбы, а в понятие дружбы – любовь. Не может быть настоящей любви без дружбы, но и невозможно не любить друга. И в любви, и в дружбе часто присутствует ревность".

Ольга, 17 лет.

"Некоторые девушки могут мне понравиться, но другие не могут. Одних я могу полюбить, с другими – только дружить. На мои чувства не влияют какие-то качества девушки. Все это скорее на подсознательном уровне. В этом разница между любовью и дружбой".

Артем, 17 лет.

"Дружба у людей в 18-20 лет стоит на первом месте, а после уступает любви и отходит на почетное второе место. Дружба основывается на взаимопомощи и доверии, любовь – это прежде всего интимное отношение между людьми, стремление как можно больше времени проводить вместе".

Михаил, 17 лет.

И все-таки, где грань между любовью и дружбой? Наверное, каждый определит это для себя сам.

СЕРЕГА.

Они – не Моника

Югославы, воюя, вовсю прикалываются над своими противниками. «В ответ на заявления НАТО, что с мирными жителями блок не воюет, городские типографии напечатали огромное количество прямоугольных листовок с нарисованной на них мишенью и написанным по-английски словом «цель». Раздают их в магазинах, библиотеках, транспорте. Люди булавками прикрепляют бумажные символы на одежду, прикалывают на стены домов, витрины магазинов, автомобили, детские коляски... Югославы дают понять: все мы тут – цели бомбардировок, все без исключения, стреляйте, если рука не дрогнет...

Стены домов Белграда пестрят выразительными надписями и рисунками на злобу дня. Особенно достается старине Биллу, причем львиная часть высказываний носит подчеркнуто сексуальный характер типа: «Клинтон! Мы не Моника: нас не...!»

Местные умельцы в первые же дни войны изготовили много различных пластмассовых значков с теми же мишенями, лицом американского президента на фоне фашистской свастики и силуэтом сбитого «Стелса». Последние особенно популярны из-за надписи под рисунком: «Извините, мы не знали, что он невидимый!»

Вот такими впечатлениями о войне в Югославии делится газета «Я молодой». И все-таки каждый день по телевизору мы слышим о новых жертвах этой войны. Что скажешь, БУМовец, по этому поводу?

СЕРЕГА.

ПОЗДРАВЛЯЕМ

наших дорогих и любимых учителей

с окончанием учебного года

Гилянину Антонину Петровну, Сидельникову Татьяну Юрьевну, Белякову Ларису Ивановну, Авокян Зорину Армоисовну.

Спасибо вам за прочные знания, доброту, отзывчивость. Крепкого вам здоровья, всех земных благ, мирного неба.

школа № 2, 6г класс.

Спокуна, парень!

Школа – это учителя, а учителя – проблемы с оценками (конечно же, речь не идет обо всех). Представь, если ты унизился до крика на учителя. Какие последствия тебя ожидают? Вот что говорят представители балаковской уникальной молодежи:

– Просто, испортит аттестат.

– Кроме родителей к директору, выслушивание нравоучений в свой адрес.

– Из-за нее (учительницы) может "полететь" вся моя улица.

– Все сложные упражнения твои, будь уверен.

– Если что случится , ты будешь за всех "отдуваться"!

Хочешь поберечь нервы, не говори лишнего.

Оксана ВЕРНИГОРА.

Турагентство «Волга–Тур»

предлагает путевки на Черноморское побережье:

Сочи, Лазаревское, Анапа, Геленджик, Адлер.

Проживание в санаториях, гостиницах, пансионатах, базах отдыха, частном секторе. Стоимость путевки от 1000 руб. на 7 дней.

В стоимость путевки входит:

проезд ж/д, питание, проживание.

– Автобусом в Лазаревское 630 руб. на 8 дней.
– Недорогой отдых в Турции, Египте, Греции, Эмиратах – от 165 у. е. на 7 дней.
– Греция – за шубами + отдых на море – 75 у. е.
– Оформляем документы на загранпаспорта, открываем визы.

Обращаться: **гостиница «Балаково», комн. 201.**

Тел. 3-07-87, 3-05-35, 4-48-04.

Автосупермаркет "ЭЛАСТИК"

ПРЕДЛАГАЕТ:

- запасные части и агрегаты а/м «ВАЗ», «ГАЗ», «Таврия», «ОКА», «Москвич»
- автомобильную и справочную литературу для всех марок отечественных а/м и мотоциклов
- смазочные материалы
- аккумуляторные батареи
- запасные части к мотоциклам, мопедам, велосипедам, бензопилам и мотоблокам
- автоэмали, грунтовки, шпатлевки и растворители
- рыболовные принадлежности и многое другое

Адрес: ул. Трнавская, 27, 6 м-н. Тел. 1-06-30.

Дай лапу, друг

«Американ бой»

В Нью-Йорке в

ШОРТЫ: (44-56 размер)

из смесовых тканей разных моделей и расцветок

дет видна огромная разница, хотя и общего у

дружбой? Наверное, каждый определит это для себя сам.

СЕРЕГА.

Хочешь поберечь нервы, не говори лишнего.

Оксана ВЕРНИГОРА.

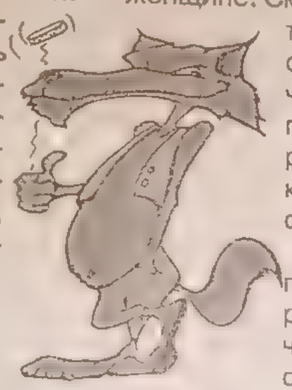
бензопилам и мотоблокам
- автоэмали, грунтовки, шпатлевки и растворители
- рыболовные принадлежности и многое другое

Адрес: ул. Трнавская, 27, 6 м н. Тел. 1-06-50.

Дай лапу, друг

Здорово, други! Добрый день, утро, вечер! Встретил я сегодня своего друга, так он мне так руку пожал, что у меня где-то между ушей хрустнуло. Сей факт заставил задуматься – а все ли из нас умеют правильно здороваться?

Подошедший к группе людей должен приветствовать наклоном головы незнакомых и пожать руку знакомым. Пожатие руки незнакомому означает желание познакомиться, а значит, необходимо назвать себя.



В момент приветствия нельзя держать руку в кармане, а сигарету во рту. Приветствие имеет цель проявить уважение к человеку. Поэтому все, что может быть воспринято как пренебрежительное отношение, должно быть напрочь исключено.

Снимать перчатку для рукопожатия необязательно, хотя парень, как правило, делает это. Но если один снял перчатку, нужно снять её и второму. Девушка может не снимать для рукопожатия тонкую перчатку, другое дело – если на руке вязаная толстая варежка.

Рукопожатие не должно быть ни слишком сильным, ни слишком вялым, лучше – умеренно энергичным. Особенно когда жмут руку женщине. Смысл рукопожатия – проявить свои добрые чувства, а не продемонстрировать физическое превосходство (!!!).

Вялое рукопожатие говорит о безразличии к приветствуемому. Как и то, когда, пожимая руку, смотрят в сторону.

Пожимающий руку должен обязательно смотреть в лицо приветствуемому.

Можете пойти к друзьям и попрактиковаться.

Серый Волк.

«Американ Бой»

Недавно моя знакомая ездила в гости в Америку, в эту легендарную страну. Вот что она мне рассказала.

В Нью-Йорке в отдельном районе (как бы город в городе) живут все русские семьи. Разговаривают на улице и дома на русском, и школы тоже русские. Наши сверстники, как и мы, одолевают те же науки, учат те же языки, в том числе и английский.

Больше всего американцы ценят деньги и семью. Живут как в квартирах, так и в своих домах. Повезло молодежи лишь в том, что посуду им мыть не надо, за них это делает машина. Зато они редко могут попробовать натуральный свежесваренный борщ. Все продукты они покупают в готовом виде: приди домой, разогрей и ешь.

В отношении отдыха и спорта им повезло больше. Там есть много различных спорткомплексов, тренажерных залов, мест для пикников.

Но у этой медали есть и оборотная сторона: подросток не может выйти за пределы городка, только с родителями, после того, как они предъявят документы. Собираясь на пикник, ты не можешь просто выехать за город и обосноваться на какой-нибудь симпатичной поляне – частная собственность. Только с родителями, и только за деньги.

Музыку наши русские сверстники в Америке предпочитают зарубежную, а с наркоманами у них дела обстоят ничуть не лучше.

Ольга ВАСИНА.

ШОРТЫ: (44-56 размер)
из смесовых тканей разных моделей и расцветок (от 70 до 93 рублей).

Поступление костюмно-платьевой **ТКАНИ** летнего ассортимента (от 60 рублей).

СПЕЦОДЕЖДА по заказам и в наличии.

Адреса: маг. «ПРИРОДА» (Ленина, 60),
маг. «ТКАНИ» (Трнавская, 15),
телефон для справок: **4-00-34.**

Магазин «Хорошая мебель»

Новые поступления мебели пр-ва Нижегородской области

- Мини-стенка (горка), дл. 1,86 м – 3250 руб.;
- Мини-стенка «Балахна», дл. 3,54 м;
- Стенка «Балахна», дл. 4,64 м – 6750 руб.;
- Стенка «Фантазия», дл. 4,0 м – 5800 руб.

Кроме того постоянно в продаже мебель для спальни: кровати 1- и 2-спальные, комоды, шкафы 2- и 3-дверные, прихожие, стулья, табуреты, столы-книжки, кухонные столики и уголки, шкафчики для кухни.

ДОСТАВИМ купленную мебель до дома бесплатно и за умеренную плату. Соберем!

ул. Ленина, 110 (ост. «Новинка»), *тел. 4-30-18.*

Тебя бросили, что делать?

"Мертвый сезон" пройдет, но он не должен затягиваться, поэтому нужно помочь себе.

Кем тебе в глубине души хочется быть – тряпкой или самостоятельным сильным человеком, способным подниматься и идти вперед вопреки всему?

Все это с кем-то когда-то уже было. Поэтому не [illegible] действуй!

Первое – начни что-то делать. Занявшись любимым делом, или просто делом, человек страдает гораздо меньше, особенно если деятельность требует определенного сосредоточения.

Второе – у каждого свой способ реакций, кто-то ищет поддержки у друзей, а кто-то предпочитает одиночество, чтобы собраться с мыслями. В любом случае, идти ли к друзьям или остаться наедине с собой – решать тебе.

Третье – сядь на диету, займись обливаниями холодной водой и почаще бывай на природе.

Четвертое – как только ты начинаешь думать о своем горе, скажи себе: "Стоп", и ущипни или дерни себя за ухо. Повернись спиной к прошлому, живи делами сегодняшнего и завтрашнего дня. Не иди по жизни затылком вперед.

Пятое – выплесни все чувства на бумагу, а потом сожги или разорви её. Оплакав и проанализировав неудачный роман, похорони его.

Ничто не вечно, но все можно начать сначала. Смотри только вперед. Жизнь продолжается!

С. МИХАЙЛОВА.

МАРАФОН

БУКМЕКЕРСКАЯ КОНТОРА

Присоединяйтесь к увлечению миллионов во всем мире, делайте ставки на спортивные соревнования!

ШАНС ВЫИГРАТЬ ПРИ СТАВКЕ НА ЛИДЕРА – ДО 95%!

Максимальный выигрыш – 400 000 руб.

ПРАВИЛА ИГРЫ ПРОСТЫ.

Каждому желающему выдается с собой пакет правил.

Наш адрес:
улица Ленина, 126
гостиница «Чайка»

Жесты, которые лечат

«Мудрый» способ похудеть

В прошлом номере мы опубликовали несколько мудр, то есть жестов пальцев рук, которые оказывают лечебное действие. Продолжаем разговор.

МУДРА ВЕТРА

Лечит такие болезни, как ревматизм, ишиас, дрожание рук, шеи и головы. Уже через 10 часов после выполнения мудры ветра можно заметить улучшение.

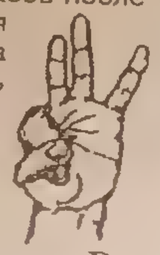


Рис. 5

Указательный палец сгибаем так, чтобы он подушечкой касался основания большого пальца, прижимающего указательный. Остальные пальцы выпрямлены и расслаблены **(Нис. 5)**.

ПОДНИМАЮЩАЯ МУДРА

Эта мудра помогает при простудах, кашле, воспалении легких, она мобилизует защитные силы организма. Но самое интересное, что она помогает похудеть, при условии тщательности выполнения и в сочетании со следующей диетой: в течение дня выпивают восемь стаканов кипяченой воды и едят без ограничения цитрусовые, бананы, рис, пьют йогурт. Эту мудру нельзя применять очень долго, так как это может привести к апатии.

Итак, поднимающая мудра: внутренние поверхности ладоней соединяются, а пальцы переплетаются, один из больших пальцев охватывается соединением указательного и большого пальцев другой руки и выступает наружу (Рис. 6).

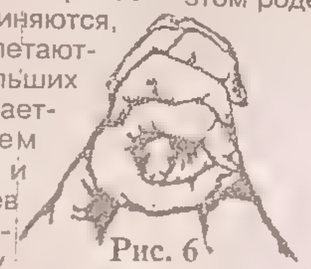


Рис. 6

МУДРА, СПАСАЮЩАЯ ЖИЗНЬ

– первая помощь при сердечном приступе. Выполнять эту мудру должны научиться все – она может спасти жизнь нам, нашим

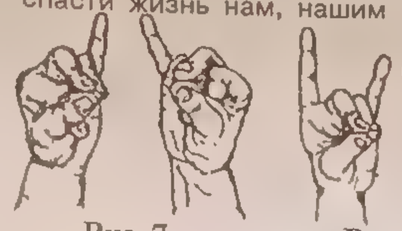


Рис. 7

близким, знакомым. Рекомендуется при различных сердечных приступах, инфарктах, недолечениях в области сердца. Если что-то в этом роде произойдет, следует немедленно прибегнуть к этой мудре (обязательно обеими руками), сразу же принесет облегчение.

Выполняется мудра, спасающая жизнь, следующим образом: указательный палец сгибается, чтобы кончиком он касался основания большого пальца, одновременно средний и безымянный и большой пальцы соприкасаются подушечками, мизинец остается свободным, выпрямленным **(Рис. 7)**.

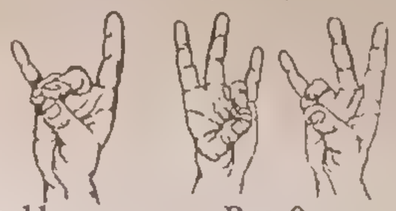


Рис. 11

МУДРА ЖИЗНИ

Эта мудра выравнивает энергетический уровень во всем организме и повышает жизнеспособность при истощении и усталости, отлично влияет на зрение, помогает в различных заболеваниях глаз, рекомендуется нервным людям, устраняет сонливость. Подушечки безымянного, большого пальцев и мизинца соединены, а остальные пальцы свободно выпрямлены **(Рис.8)**.

Рис. 9

МУДРА ЗЕМЛИ

Улучшает психофизическое состояние, противодействует психической слабости, срывам, стрессам. Можно повысить уверенность в себе. Соединяем подушечками безымянный и большой пальцы (слегка нажимаем). Остальные пальцы свободно выпрямлены **(Рис. 9)**.

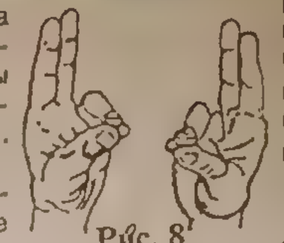


Рис. 8

МУДРА БОГА ВОЙНЫ

Эта мудра рекомендуется лицам, имеющим издержки жидкости в желудке или легких, а также страдающим заболеванием печени, колитами, вздутием кишечника. Сгибаем мизинец правой руки таким образом, чтобы он касался большого пальца, которым легко пожимается мизинец. Левая рука охватывает правую снизу, причем большой палец левой руки ложится на большой палец правой **(Рис.10)**.

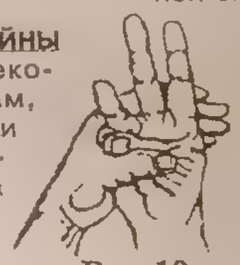


Рис. 10

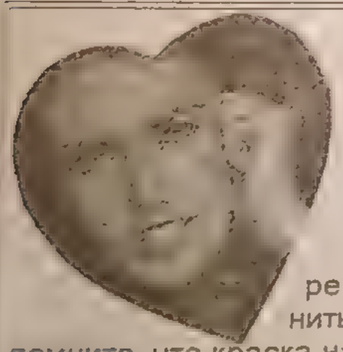
МУДРА ЭНЕРГИИ

Главной задачей этой мудры является обезболивание и выведение из организма различных ядов и загрязнении таких, например, как пищевое отравление. Мудра помогает при лечении заболеваний мочевыделительной системы. Применение мудры ведет к очистке всего организма. Соединяем подушечки среднего, безымянного и большого пальцев, остальные пальцы свободно выпрямлены **(рис. 11)**.

Упражнения выполняются без напряжения, в любом месте, в общей сложности 45 минут обеими руками.

А. СЕДЫШЕВА.

ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ



Здоровые волосы – красивый человек

Если вы решили изменить цвет волос, помните, что краска наносится от центра головы. После её нанесения необходимо сделать моющие движения, затем надеть полиэтиленовый пакет и держать от 40 до 60 минут. Смываем краску и ополаскиваем слабым раствором уксуса, после чего бальзамом. После окрашивания голову не моем три дня. Следующий раз надо красить, если краска [illegible] и волосы отросли на заметную [illegible] тогда не надо пользоваться металлической посудой.

[illegible] ные волосы. Равномерно распределим массу по всей голове, 20 минут подержим и смоем. Затем волосы сушим кондиционером. Если у вас себорея, вам необходимо обратиться к специалисту, а чтобы предупредить её, нужно отжать сок лука, смешать его с яйцом (белком) 2:1, взбить и втирать в корни волос, держать 20 минут.

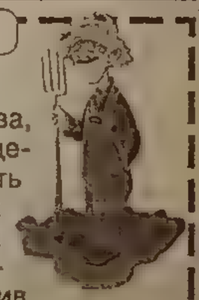
Делает волосы мягкими и блестящими отвар с корнями лопуха, корней шиповника и корней мяты. Чтобы обезжирить волосы, необходим следующий состав: один желток, 2 ст. л меда, 1 ч. л лимонного сока и 15 г шампуня, тщательно

УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Сейчас весна, и время еще не упущено. Надо собрать много листов молодой березы и обложить на ночь больное место. Я делаю это так: надеваю носки, варежки, свитер и набиваю во всё листья. Утром лист приклеивается к телу. Но тело не чешется, не колется, не потеет, т. е. неудобств практически никаких нет. Зато результат проявляется на следующий день – сразу же пропадает боль в суставах и позвоночнике, снимается с них жар, помогает и при воспалении живота (женские, кишечные). Нельзя останавливаться и ограничиваться одним разом.

Весна – тяжелая пора для "хроников", и надо закрепить результаты. Можно перед этим принять ванну с отваром листьев березы. Для этой цели я использую листья б/у, которые уже сослужили свою службу на моем теле и облегчили страдания, но и после использования их для отвара и принятия ванны они еще годны в употребление – эту разварен-

Садовод – садоводу



Стимулятор роста

В связи с дороговизной навоза, особенно для нас, пенсионеров, я делаю так: в ванну или другую емкость бросаю горсть азотно-фосфорных удобрений, и через сутки-двое вода позеленеет – в воде размножается хлорелла. Очень полезен полив этой водой для растений.

Обработка сада без химикатов

Остатки газа пропана в маленьком баллоне из-под газа смешать с водой, настоять сутки и опрыснуть деревья всего 1 раз за сезон, никакой заразы не будет.

Попробуйте, ведь это такая помощь нам, садоводам.

От гусениц в саду

100 г сухой горчицы на 10 л воды настоять двое суток, развести в пропорции 2:1 или настой золы 3 кг на 10 л воды, настоять двое суток, развести пополам и опрыскивать сад.

слабым раствором уксуса, после чего бальзамом. После окрашивания голову не моем три дня. Следующий раз можно красить, если краска сошла и волосы отросли на заметную длину. Никогда не надо пользоваться металлической посудой.

Очень полезно для волос ополаскивание отваром ромашки. Если у вас перхоть и секутся волосы, мойте голову черным хлебом. Для этого возьмем 1/2 буханки ржаного хлеба, срежем корки, раскрошим, зальем кипятком, дадим настояться, взобьем эту смесь тщательно венчиком и намажем на влажные грязные волосы, держать 20 минут.

Делает волосы мягкими и блестящими отвар с корнями лопуха, корней шиповника и корней мяты. Чтобы обезжирить волосы, необходим следующий состав: один желток, 2 ст. л меда, 1 ч. л лимонного сока и 15 г шампуня, тщательно взбить и использовать как первый этап мытья волос.

Средство для сухих волос: 1 ст. л растопленного гусиного жира, 1 ч. л настойки эвкалипта, 1 ст. л меда и 1 ч. л растительного масла. Смесь тщательно взбивается и наносится на волосы на 20 минут.

Весна – тяжелая пора для "хроников", и надо закрепить результаты. Можно перед этим принять ванну с отваром листьев березы. Для этой цели я использую листья б/у, которые уже сослужили свою службу на моем теле и облегчили страдания, но и после использования их для отвара и принятия ванны они еще годны в употребление – эту разваренную массу можно разогреть и использовать в качестве припарок (особенно при радикулите). Сейчас ведь лекарства стоят бешеных денег, а вся страна убивается на дачных участках и болеет. Так что мой рецепт должен быть людям во благо и природе не во вред.

Л. ЛИСЕНКОВА.

Попробуйте, ведь это такая помощь нам, садоводам.

От гусениц в саду

100 г сухой горчицы на 10 л воды настоять двое суток, развести в пропорции 2:1или настой золы 3 кг на 10 л воды, настоять двое суток, развести пополам и опрыскивать сад.

Компресс из сыворотки при кашле

Намочить полотенце в сыворотке, отжать, обернуть вокруг туловища, сверху наложить вощеную бумагу, поверх нее – шерстяной шарф. Компресс из сыворотки можно менять ночью. Сыворотку полезно также пить горячей с медом при простуде и кашле (кстати, это прекрасное лечебное средство и при артрите).

КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Знаете, от чего возникает большинство самых разных заболеваний? От нервного перенапряжения, стресса и наступившей от этого духовной дисгармонии. Как с этим бороться?

Я. Флёр в своей публикации советует элементарные методы, доступные любому человеку. Итак, не надо напиваться до беспамятства, принимать наркотики или какие-нибудь психотропные препараты – привыкнешь.

Делай следующее:

1. Испеки яблочный пирог.

Запах пищи очень полезен для снятия стресса. Самой эффективной в этом плане считается яблочная кулинария: мозг начинает вырабатывать ферменты, присущие человеку в расслабленном состоянии. Запомни: идеальная противострессовая еда должна быть насыщена углеводами и не содержать белков.

2. Сделай зарядку. Внимание твое рассеется, и ты забудешь о своих неудачах. А в организме, благодаря физическим упражнениям, вырабатываются успокаивающие тебя эндорфины. Единственное условие – продолжительность зарядки не менее 40 минут.

3. Погуляй. Справишься со стрессом быстрее, если погуляешь в естественной, богатой кислородом среде. Нет условий – создай их: вырасти в доме или на работе миниатюрный сад (подойдут обыкновенные комнатные растения). Почаще мечтательно смотри на них минут 10-15. Это здорово поможет, особенно если включить кассету, например, с пением птиц или шумом прибоя (купить можно в Балакове в специальных магазинах маг. «Книги», ул. Ленина и Трнавская).

4. Прими ароматическую ванну.

Она нейтрализует стресс. Купить ароматические масла можно все в тех же отделах, а вот добавлять рекомендуется не более 6 капель. Можно расслабление приятным ароматом с помощью ароматных палочек.

5. Смейся в полной рот.

Смех не только улучшает самочувствие, но и является очень хорошим противострессовым средством. Во время смеха основные органы получают что-то вроде внутреннего массажа, который продолжается и после того как перестанешь смеяться. А это ведет к полному расслаблению. Даже когда ты хихикаешь, вырабатываются эндорфины и происходит физическая подзарядка. Так что любимые комедии, анекдоты, книги или мультики должны быть всегда рядом.

6. Наполни себя светом. Очень эффективный метод борьбы со стрессом. Сядь на удобный стул, чтобы руки и ноги не скрещивались и ступни плотно соприкасались с полом. Вообрази, что от твоих ступней растут корни, а основание позвоночника находится в земле. Теперь представь, как энергия идет через корни к ступням и как она расплывается по всему телу. Энергия меняет цвет, пока проходит по телу: красный от ног до нижней части живота; оранжевый – в области пупка; золотистый – на груди и руках; голубой – в горле; фиолетовый – на лбу, а белый – на макушке головы. Теперь представь огромный источник серебристо-белого цвета над собой, который соединяется с белым светом на макушке головы. Пропусти этот белый свет через все тело. Он продвигается по нему и заменяет все другие цвета. Если где-то почувствуешь боль или дискомфорт, сосредоточь больше света на этой области. В идеале упражнение нужно повторять 2 раза в день по 5 минут.

Кажется сложным? Попробуй – не пожалеешь.

СЕРЖ.

Ретро-песня

Ландыши

О. Фадеева

Ты сегодня мне принес
Не букет из пышных роз,
Не тюльпаны и не лилии, –
Протянул мне робко ты
Очень скромные цветы,
Но они такие милые.

Припев: Ландыши, ландыши,
Светлого мая привет.
Ландыши, ландыши,
Белый букет.

Пусть неярок их наряд,
Но так нежен аромат,
В них весны очарование.
Словно песенка без слов,
Словно первая любовь,
Словно первое признание.

Припев.

Я не верю, что года
Гасят чувства иногда, –
У меня другое мнение.
Верю, будешь каждый год,
Пусть хоть много лет пройдет,
Ты дарить мне в дни весенние.

Припев: Ландыши, ландыши,
Светлого мая привет.
Ландыши, ландыши,
Белый букет.

Ассорти с редькой

Редьку натереть на крупной терке, посолить, заправить растительным маслом, залить квасом, посыпать зеленым луком. На стол подавать с ломтиками черного хлеба, обжаренными на сковороде в масле.

Или натертую редьку залить на 15-20 минут холодной водой, затем откинуть на дуршлаг, переложить в эмалированную кастрюлю, добавить 3-4 столовые ложки горячей воды, сварить до мягкости, охладить и заправить медом. Редька с медом – "классическое" блюдо старинной боярской кухни!

А можно приготовить настоящее ассорти из овощей. Натираем её на крупной терке, заправляем майонезом, сметаной, уксусом, растительным маслом или другими острыми приправами, добавляем нарезанный репчатый или зеленый лук, тертую морковь, вареные картофель и свеклу, помидоры, кабачковую или баклажанную икру, творог, тертый сыр или брынзу и чеснок.

САХАР

ЧАЙ, МУКА,
КРУПЫ,
ГАЗВОДА
<<РОСИНКА>>

ОПТОВИКАМ СКИДКИ

Территория базы ПФК «Надежда».
Въезд во вторые ворота.
☎ 2-61-34.

УСЛУГИ:

$ Ремонтируем импортную и отечественную теле-, видеоаппаратуру. Гарантия до 2-х лет. Тел. 3-70-48, 2-24-85.
$ Металлические двери. 1-37-18.
$ Ремонт слуховых аппаратов всех типов. Шевченко, 121–53. 2-47-78.
$ Видеосъемка, фотосъемка, печать фотографий. 5-62-07.
$ Английский язык: репетиторство, контр. работы, переводы. 3-53-30.
$ Балаковская автошкола РОСТО (ДОСААФ) производит набор водителей всех категорий. Сдаются в аренду помещения. Работает стрелковый тир. Титова, 61. 4-49-74, 4-35-99.
$ Теле-, видеоремонт импортной и отечественной аппаратуры. 4-11-93, 3-16-22.

УСЛУГИ:

$ Ремонт теле-, видеоаппаратуры. 2-27-67.
$ Услуги ветеринарного врача. 1-46-60, 2-74-47.
$ Ремонт холодильников «Стинол». Гарантия. 1-26-91, 2-49-89.
$ Металлические двери, решетки. 2-00-19.
$ Ремонт магнитофонов. 9-07-59.
$ Грузопассажирские перевозки «М-2141». 4-94-81, вечером.
$ Грузоперевозки. 1-34-85.
$ Металлические двери, ворота. 9-38-01, 4-83-37.
$ Перетяжка мебели. 6-22-54.
$ Металлические двери. 1-29-87.
$ Стальные двери, решетки, оградки. Тел. 2-94-73.
$ Ремонт любых телевизоров с гарантией. Тел. 4-78-18.

Профессиональный ремонт теле-, радио-, видеоаппаратуры. 2-23-05.

Подбор контактных линз, аксессуары. Дешево. Пол-ка № 3. Тел. 5-61-83.

СТОМАТОЛОГИЯ
без выходных
Современное оборудование.
Гост. «Балаково».
Тел. 3-05-52.

Магазин *«ОБОИ»* предлагает дешевые

ОБОИ

пр. Героев, 41, 3-й этаж в здании ТОО «Золушка».
Тел. 4-49-39.

РАБОТА:

- диетические продукты, заработок. 5-15-23.
- требуется продавец на рынок в 9 м-не. 5-92-23, 5-44-14.
- ищу работу экспедитора, торг представит., опыт работы. 4-88-14.
- ищу работу повара или продавца (образование). 5-54-43, 3-78-56.
- ищу работу водителя кат. В, С. 3-85-34.
- ищу работу: секретарь, бухгалтер, продавец промтоваров. 3-40-06.
- ищу работу водителя, кат. В, С, Е, стаж 11 лет. 2-86-02.
- ищу работу водителя, кат. В, С, Д. Стаж 12 лет. 2-49-27, после 18.00. Андрей.
- парень 20 лет, ищет работу. 4-78-96, вечером.
- ищу работу на своем "ЕрАЗе". Маянга, Кирпичная, 10-4.
- ищу работу водителя, кат. В, С, Д, Е 3-67-88 (соседи), после 18.00.
- ищу работу маляра-штукатура. 2-79-48.
- девушка 20 лет, ищет работу продавца промтоваров. 3-95-65.
- ищу работу продавца. 4-61-23.

ПРОДАМ:

- матрацы ватные, любых размеров, с доставкой. 1-11-41, 2-40-02.

ЗНАКОМСТВА:

- "Рыба", 61-65 г.р. тебя ищет высокий, симпатичный "РАК". П/о 25, д/в, п/п III-РУ № 658558.
- женщина 43/156/60, двое детей, познакомится с обеспечен. мужчиной. Г/п, п/п. 746964.
- познакомлюсь с женщиной, 30-35 лет, для серьезных отношений Желательно фото. Энгельс, УШ 382/2, отряд 12. Филиппов Александр Валерьевич.
- познакомлюсь с мужчиной, без проблем, 49-60 лет, надеюсь, жду п/о 25, п/д XII-АГ 561394.

SOS SOS

- утерян паспорт, военный билет Сергеева С.И. Просьба вернуть за вознагр. Ленина, 60-6.

цены снижены
Вертикальные и горизонтальные ЖАЛЮЗИ
тел. 2–60–11.
на заказ по вашим размерам.
Съем размеров на дому заказчика. Различные оттенки.
Срок изготовления 24 часа.
МАГ. «ЭТАЛОН» Адрес: ул. Минская, 9 (д/с № 19 напротив маг. «Фиалка»).

КУПЛЮ:

- взрослый велосипед, недорого. 92-4-16 (раб.)
- смеситель для кухни, б/у. 9-24-16.
- 1-, 2-к. кв., "клопятник", 1-4 м-нах или ж/г. 5-58-44
- покрышки-трубки на велосипед "старт-шоссе". 9-01-35.
- бетономешалку, свар. аппарат, трубы, уголок, торг. оборуд. 3-83-92.
- торг. оборуд, витрину-стол. 4-50-76.
- метал. лист, 2-4 мм, уголок, 32-70 мм. 4-87-03.
- 3-, 4-к. кв. в 1 м-не. 2-65-48.
- "защиту" двиг. "ВАЗ-2108-099", КПП, б/у. 2-63-38.
- диван, б/у. 4-94-22.
- боков. прицеп "ИЖ-5", красный, недорого, б/у. 3-61-62.
- молед. на ходу. 6-42-03.
- дет. коляску, импорт., 3 полож., недорого. 3-66-82.
- "ВАЗ-21083", не старше 97 г.в., можно авар. 9-13-97.

КУПЛЮ:

- 2-скорост. молед. 4-62-89.
- комнату, 10-14, ч/у, недорого. 1-06-95.
- дойную козочку, зааненской породы. 2-72-20, вечером.
- велосипед, от 4-7 лет, недорого. 3-58-81, вечером.
- 1-, 2-комн. кв. или "клопятник" в жилгородке, 1-4 м-нах. 5-58-44.
- "УАЗ-469", не на ходу с документами. 3-30-68.
- 2-комн. кв., в новых р-нах, недорого. 1-43-99.
- аварийн. а/м, "ауди-100", с докум. 3-80-23.
- подростковый велосипед. 5-69-54.
- мотоцикл "Ява", с коляской, на запчасти. 2-10-44.
- 3-к. кв., 8, 10 м-не. 3-89-48
- 3-, 2-к. "клопятник", в жилгор. Свердлова, 15-27.
- дачу в "Приморье", с домиком. 1-43-99.
- гараж с погребом, 4б м-не. 1-43-99
- гидрокостюм, р. 52-54, баллоны. 1-44-83.
- электроды, трубы, листы, уголок нерж. 1-44-83.
- рабочие и нераб. калькуляторы, МК-46, МК-64, МС11-03. 3-65-69
- футляр фанерный для аккордеона. 4-04-56
- цв. телевизор, полупроводниковый, на запчасти, недорого 4-78-18

МЕНЯЮ:

- ... «Юпитер-Фунай» на автомаг- ... 5-02-27, пос-

МЕНЯЮ:

с доплатой 21 т. у. е. 2-23-83.
- 3-к. кв., 39/63, 1/9, на 2-, и 1-к. 3-14-75.
- Новокузнецк Кемеровск. на Балаково. 4-59-35, 9-34-93.
- комнату, ч/у, на а/м.. Шевченко, 101-85, 2-35-74 (раб.).
- 2-к. кв., 26/38, 4/5, на две комна-

МЕНЯЮ:

- ИЖ-27156 "Пирожок", 1996, и кап гараж на малосем. Доплата. 3-44-60.
- 2-к. кв., 27, 3/9, 1 м-не, на 1-к. с

МЕНЯЮ:

- Вольск на Балаково, дом, центр, на 2-к. кв. 2-27-59.
- 4-к. кв., 47, комната, ч/у, 16, на две 2-к. кв. Минская, 51-69.

МЕНЯЮ:

- 1-к. кв , 18 на 2-к в ж/г 5-83-89
- две 2-к. кв 7 и 10 м-нах на 3-к со вставкой или 4-к кв в 7 9 м-нах. 3-89-63

давца промтоваров. 3-95-65
• ищу работу продавца. 4-61-23

Сергеева С.И. Просьба вернуть за вознагр. Ленина, 60-6.

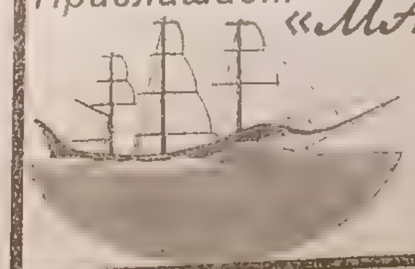
МАГ. «ЭТАЛОН» Адрес: ул. Минская, 9 (д/с № 19 напротив маг. «Фиалка»).

• цв телевизор, полупроводниковый, на запчасти, недорого 4-78-18

МЕНЯЮ:

• видеоплейер «Фунай» на автомагнитолу с колонками. 5-02-27, после 19.00.
• 2-к. кв., 8 м-н, 3/5, 32/49, на 1-к кв. с доплатой. 2-36-53.
• 3-к. кв. со вставкой на малометражку, 12 кв. м, с доплатой. 3-77-37.
• Саратов на Балаково. Две комнаты с ч/у на 1-к. кв. 2-32-95.
• 1-к. кв., 20, 3/9, 3 м-не, на 1-к., 19, в новых р-нах. 3-68-13.
• 4-к., 1/5, жилгородок, на 2- и 1-к. кв. Чапаева, 131-91.
• 3-к. кв., 9/9, на 1-к. или малосем. 30 лет Победы, 36в-105.
• 1-к. кв, 14, 5/9, 5а м-не, на 2-к. в новых р-нах. 30 лет Победы, 3-119, после 18.00.
• 2-к. приват., 33, 2/9, на 3-к. в новых р-нах. 3-99-94.
• 2-к. кв, на 1-к. и комнату. Шевченко, 44-39.
• Балаково на Уфу, 3-к. кв, со вставкой, на 2-, 3-к. 1-43-02.
• 4-мест. палатку на резиновую лодку, резину "М-412". 4-82-16.
• 3-к. кв., со вставкой, 39, 1/9, на 2- и 1 к. в новых р-нах. Героев, 29/8-4.
• комнату 18, 6/9, 10 м-не, на квартиру или малосем. 2-04-65, 3-32-83.
• 3-к. кв,9/9, 8а м-не, на две 1-к. в новых р-нах. 30 лет Победы, 29-72.
• дом в Терсе, газ, на квартиру в Балакове. 4-69-05.
• 3-к. кв, 63, и комнату на 8 семей, на две 2-комн. 5-03-47.
• Балаково на Саратов, 3-к. приват. кв., 32, 4/5, на 2- или 1-комн кв. 5-57-80.
• 2-к. приват. кв., 2 м-н, 31, 1/5, телефон, на 1-комн. с доплатой. 2-02-03.
• 4-к. кв., на две квартиры. 2-99-98.
• малосемейку, 12, 7 м-н, и комнату с ч/у, 14, на квартиру. 1-16-23.
• малосемейку в р-не ГЭС, 17, и комнату с ч/у 4 м-н, на 2-к. кв. 5-64-83.
• 1-к. кв., 18, 9/9, на 2-к., в 1 м-не. 5-04-29.
• 3-к. кв., 5/5, на 2-к. малометр. 2-72-24.
• 2-к., 5/5, в 4 м-не, на 1-к. и доплату. 3-75-33.
• две 1-к. кв., на 3-к. кв., в 7 м-не. 8-11-56.
• 2-к. кооп. кв., 2/9, 9 м-не, кап. гараж и дачу 10 соток, на 3-к. кв. 2-82-01.
• комнату в "Светлане", 10,5, и малосем., 13,3, на 2-к. 2-45-11, 5-42-
• 1-к. кв., 19, 1/9, 7 м-не, на 2-к. кв. с доплатой 21 т. у. е. 2-23-83.
• 3-к. кв., 39/63, 1/9, на 2-, и 1-к. 3-14-75.
• Новокузнецк Кемеровск. на Балаково, 1-к. кв. на равноцен. 9-18-33.
• малосем., 12, 3/5, на комнату, ч/у и "Оку", или доплату. 3-00-53.
• 3-к. приват. кв., 1/9, на 2-к. кв. и доплату, или малосем. 5-39-08.
• 4-к. кв. на 1-к. кв. 4-08-73, после 18.00.
• 2-, 3-к. "клопятники" на дом в Сазанлее. 2-60-19.
• 2-к. кв., р-н "Октября" на 1-к. 2-75-07.
• 3-к. кв., 3/9, 4б м-не, на 2-к. малометр. и 1-к. 2-91-43.
• Маркс на Балаково, 4-к. кв. на жилплощадь. 9-70-21, 2-61-71, 9-76-30.
• газ. плиту на взрослый велосипед. Ломоносова, 61-3
• 3-к. кв., 42,9, 2/5, на 2-к. кв в жилгор. 9-33-55.
• Балаково на Саратов, 2-к. кв. на 1-комн. 4-77-29.
• 3-к. кв. в жилгородке, на 2-комн. 5-36-28
• 3-к. кв., на две квартиры. 9-41-02
• "РАФ", 1991 г, на легковой а/м. Факел соц., 4-49.
• Красный луч, Укр., на Балаково, 1-комн. Мичурина, 69-1
• Корсаков Сахалинской на Балаково, 2-к. Мичурина, 69-1
• магнитофон-приставку "Айва" на колонки, усилитель. 49-2-58
• 3-к. кв., 39, 7/9, на 2- и 1-к. 4-90-73
• 3-к. приват. кв. на две 1-к. 2-40-94
• Балаково на Саратов, 3-к. кв. на 2- или 1-к. 5-57-80.
• 3-к. кв., 38/60, 7/9, на 2-, и две комнаты. 4-90-73
• 3-к. кв. на 2- и комнату. Саратовское шоссе, 35-109
• 2-к. кв., 27,4, 8/9, на 1-к. или малосем. 4-76-91.
• 2-к. кв., 27, 8/9, на две 1-к. или малосем. 4-76-91
• 3-к. кв , 43/55, 4/5, и комната, на 2- и 1-к. Леонова, 5-73
• 1-к. кв. 18,55, 1/9, на малосем. с доплатой. 4-09-83
• 1-к. малосем., у обелиска, на 2-к. Доплата. 5-15-59
• ЦТ "Чайка" на мешок сахара. 2-15-10
• 2-к. кв. на 1-к. и доплату 9-07-82
• Саратов на Балаково, две комнаты, ч/у, на 1-к. 2-32-95.
• "ИЖ-Планета-5" на мотоблок 2-95-08.
• 3-к. приват., 33/50, 3/5, на две 1-к. 4-59-35, 9-34-93.
• комнату, ч/у, на а/м. Шевченко, 101-85, 2-35-74 (раб.).
• 2-к. кв., 26/38, 4/5, на две комнаты. 9-03-89, 92-6-58.
• Пугачев на Балаково, 4-к. кв., дача, на 3-комн. кв. 4-50-54
• новую "Дэу-Нексия" на квартиру. 5-47-85.
• 2-к. малосем., на 3-к. в новых р-нах. 1-36-17.
• 1-к. кв., р-н Дзержинского, на 2-, 3-комн. Доплата. 9-25-21.
• 1-к., 18, в жилгородке, на малосем. и доплату. 4-09-83.
• 2-к. кв., 33, 3/9, на 2-к. малосем в новых р-нах. Доплата. 2-32-68.
• часть дома в Саратове, на 1-комн. кв. в Балакове. 4-41-56.
• 3-к. "клопятник" на 2-к. 2-64-01.
• 2-к. кв. и комнату, на 3-к., с 5-8 мны. 1-17-12
• 3-к. кв., 39/62, 4/9, на 2- и 1-к. кв 3-21-62.
• две комнаты на 8 семей, на малосем. Героев, 1-186.
• малосем., 5/5, 4 м-не на 2-к. 2-25-85
• 4-к. кв., 45/63, 1/5, на 2- и 1-к. 2-83-62, 2-22-52
• 3-к. кв., 3/5, во 2 м-не, на 2-к. малометр. и 1-к. 2-18-01
• 4-к. приват. кв., 9/9, на 2-, и 1-к 4-96-63, после 18.00.
• 4-к. кв., 47/62, на две 1-к. с доплатой. Минская, 51-69.
• две малосем., 19 и 18, на 3-к. кв 2-97-15.
• 3-к. кв. 48, 2/5, в 4 м-не, на 2-к. и доплату. Шевченко, 120а-26.
• 1-к. кв., 16, 1/9, на 2-к. с доплатой. 5-71-14, 5-41-54.
• 3-к. кв., на 2-к. малометр. и малосем. 30 лет Победы, 29-72
• 2-к. "клопятник", 28, 1/2, 3 м-не, на 1-к. кв. с балконом. 4-47-98
• Балаково на Подмосковье, 2-к. кв., 53, на равноценную. 3-69-59
• ИЖ-27156 "Пирожок", 1996, и кап гараж на малосем. Доплата 3-44-60.
• 2-к. кв., 27, 3/9, 1 м-не, на 1-к. с доплатой. 2-71-88.
• Балаково на Лениногорск Татарстан, 2-к. кв., на равноценную. 2-84-69.
• 2-к. кв., 4 м-не, на две благоустр. 2-44-40.
• две 1-к. кв., на 2-к. Героев, 58-125
• Новокузнецк Кемеровской на Балаково, 1-к. приват. кв., на равноцен. 9-18-33.
• 3-к. кв., 33, 2/5, на 3-к. большей площ. 3-35-84, вечером.
• 1-к. кв., на 2-к. в новых р-нах 2-88-52.
• 1-к. кв., 16, 1/9, на 2-к. в жилгородке. 5-71-14, 5-41-54.
• лодку типа "Прогресс", на новую. 2-местную резин. лодку. Заречная, 11-19
• 3-к. кв. в жилгор., на 2-к. и малосем. 4-01-57
• 1-к. кв., 19, 9/9, на равноцен., 1/9, в жилгор. 4-99-81.
• 2-к. кв., "ВАЗ-2109", на 4-к. в жилгор. 9-45-79.
• 3-к. кв., 47, 5/5, на 2-к. малосем. и 1-к., или доплату. 3-00-70.
• Волгоград на Балаково, комнату 18, 2 этаж, Красноарм. р-н. 4-50-48.
• 3-к. кв., 39, 1/9, 6 м-не, на 2-к., 5-6 м-нах, или 1-комн. 3-14-75.
• 1-к. кв., 19, 3/9, 7 м-не, на 2-к. малометр. 1-36-80.
• 2-к кв., 25, 3 м-не, на 1-к. или благоустр. комнату с доплатой. 2-05-41
• 2-к. кв., 28, 10 м-не, на 2-к., 33, в новых р-нах, доплата 15 т. р. 9-12-67.
• 3-к. кв., 39, 1/9, на 2- и 1-к. кв. 5-72-31
• 2-к. кв., 32, 1/5, на 1-к. и комнату с ч/у. 2-41-04.
• Вольск на Балаково, дом, центр. на 2-к. кв. 2-27-59.
• 4-к. кв., 47, комната, ч/у, 16, на две 2-к. кв. Минская, 51-69.
• 2-к. "клопятник", на 2-к. с доплатой. Лобачевского, 64-4, после 19.00.
• 3-к. кв., 36, 2/5, на 1-к. с доплатой. 4-35-15.
• 2-к. кв., 2/5, 6 м-не, на 1-к. кв. 1-38-61.
• 1-к. приват. кв., 17, 1/9, на малосем., 12-14. 3-58-43.
• 3-к. кв., 11 м-не, на 2- и 1-к. кв 3-83-77.
• две комнаты, ч/у, 14 и 18, 4 м-не, на 1-к. кв. 2-57-89.
• 3-к. кв., 38, на кирп. дом в Сазанлее. 2-88-47.
• Балаково на Ерзовку Волгоградской, 1-к. кв., 19, 9/9. 3-33-69.
• 3-к. кв., на 2- и 1-к. кв., или малосем. 3-54-48.
• малосем., 14, 5/9, жилгор., на дом. 4-14-41.
• 2-к. кв., 26, 1/9, на 3-к. кв., в новых р-нах. 1-22-91.
• Балаково на Подмосковье. 4-к. кв., 5 м-не. 3-14-73.
• 1-к. кв., 18, 3/5, 3 м-не, на комнату в жилгор. 2-34-49.
• 2-к. кв. на 1-к. кв. и "ВАЗ" или доплату. 3-16-91, 9-17-06.
• Златоуст на Балаково, Саратов. 3-65-69.
• 2/3 дома, в Сазанлее, 4 сотки, на 1-к. с балконом. Титова, 51а-4.
• 3-к. кв., 40, 4/5, 3 м-не. 3-89-00, после 17.00.
• 2-к. кв. улучш. планировки, на 1-к. с доплатой. 2-54-80, вечером.
• 3-к. кв., 8/9, 8 м-не, на 3-к., 8, 10 м-не. 3-89-48.
• комнату в 1 м-не и "ВАЗ-2104", на 1-к. с балконом. Титова, 51а-4.
• 2-к. кв., 2 м-не, на 1-к. в 1-2 м-нах с доплатой. 2-32-28.
• 1-к кв , 18 на 2-к в ж/г 5-53-89.
• две 2-к кв 7 и 10 м-нах. на 3-к. со вставкой или 4-к кв в 7-9 м-нах 3-89-63
• 1-к кв., 18 на комнату с доплатой Коммунистическая, 139-114.
• 3-к кв , 39 1/9, на 2-к с погребом, и комнату. Степная, 8-76.
• 1-к. кв. в ж/г, 18, 2/5, на 2-к., доплата. 5-15-59
• 1-к. кв., ч/у, комнату, дачу на 1-, 2-к. кв. Чернышевского, 44-3.
• дачн. уч., за Маянгой, 10 соток, на новую стиральную машинку Вокзальная, 1-119.
• 2-к. кв., на 3-к в новых р-нах 1-36-17
• р/п Возрождение Хвалынского на Балаково, 2-к кв , 29, 4/5 4-61-87.
• 2-к. кв , ч/у в Саратове, на кв. в Балакове 4-04-68
• 3-к кв , 39 на 2- и 1-к 2-00-40.
• Пугачев на Балаково, 4-к кв , дача, на 3-к или дом 4-50-54
• 2-к. кв., 1/5, 4 м-не, на 1-к с доплатой. 2-59-09
• 2-к кв , 4/5, на Тольятти Шевченко, 79-16
• "опель-кадетт", 88 г в на квартиру или дом. 5-84-06.
• 2-к. кв., 31, комнату, ч/у, на 3-к в ж/г. 9-44-89, 4-34-32
• Саратов на Балаково, комнату, ч/у, на 1-к кв. 4-04-94, вечером
• 2-к кв., 33, 1/9, на 3-к и доплату 5-90-13.
• две 2-к. кв. 33 и 31, на 3-к. и малосем. 5-90-13.
• 2-к. кв., 31, 3/5, на малосем. и доплату. 5-90-13.
• приставку АЙВА-РТС 450, на АОН, усилит. Варианты, 4-92-58.
• монтажн. пистолет, на болгарку. 3-98-28.
• малосем., 12, 3/9, и комнату, ч/у, на 2-к. кв. 1-16-23.
• 2-к. кв., 31, 1/5, на 1-к. с доплатой. 2-02-03
• дом, 20 соток, Сухой Отрог, на гараж и комнату с ч/у 2-15-98.
• 3-к. кв., 63, ж/г, на 2- и 1-к 5-03-47.
• Балаково на Уфу, 3-к. кв со вставкой, на 2-к. 1-43-02.
• 1-к. кв., 14, 5/9, на 2-к в новых р-нах. 30 лет Победы, 3-119
• 4-к кв , 8/9, на 2- и 1-к кв 2-70-19.
• 3-к кв., 11 м-н, 1эт., на 2- и 1-к ка. в новых р-нах. 3-83-77
• деревянный дом, 6 соток, Сазанлей на две 1-к кв. 2-91-00.
• 3-к кв , 7/9, 4б м-н, на 2- и 1-к. кв. или 2-к кв. и доплату Сар шоссе, 37а-96, после 18 00
• 2-к кв., 32, 3/5, тел , на две благоустр комн 2-18-03

Если срочно нужен отдых,
Если город надоел –
Вверх по матушке, по Волге
Приглашает «МАРИЙ-ЭЛ»



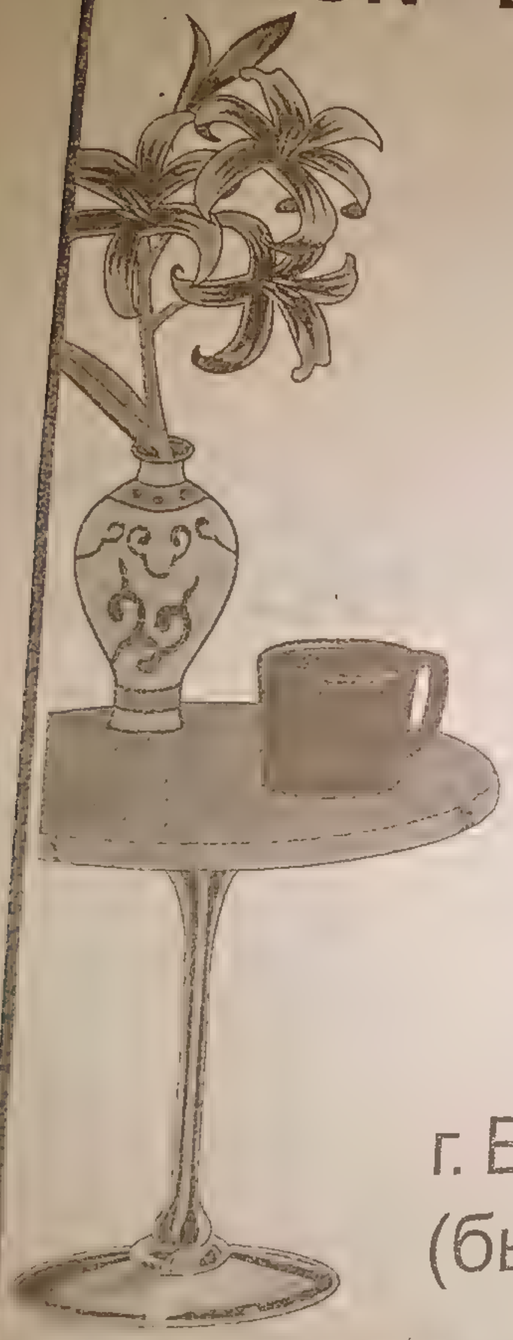
ОТПРАВЛЕНИЕ

	Новая пристань	5 мкр-н
среда	18.30	18.45
суббота	16.30, 18.30	16.15, 18.45
воскресенье	16.30, 18.30	16.15, 18.45

Продолжительность прогулки 2 часа.
Принимаются коллективные заявки.

Справки по тел. 2-19-57.

LIPTON * BROOKE BOND * БЕСЕДА * МАЙСКИЙ * ГРАНД



Представительство московской кофейно-чайной компании
предлагает со склада в Балаково крупным и мелким оптом
по московским ценам

ЧАЙ

КОФЕ

ГАЗВОДА

г. Балаково, ул. Вокзальная, Промзона, база «Волгопром»
(бывшая база «Кристалл»), склад № 27.

NESCAFE * GOLDEN BRASIL * BRASILIAN BEST * PELE

продам:

- ... 16 листов, ... 3-79-37
- ... двухкомнат
- мотоцикл "ИЖ-Юпитер", в хор. состоянии. 3-79-54.
- туфли женские, р. 38,5. Италия. Зеркальная вставка по всему

САХАР
С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ.

- 1-к. кв., 19/33, 3/5, 4б м-н, без посредников. 1-25-77.
- 4-к. кв., в ж/г, 9-эт. доме. 4-36-59.
- баян "Ростов-Дон", б/у. 2-07-44.
- металл. гараж, 3х4, в 4б м-не,

Колбасные изделия от производителя реализует оптовая торгово-закупочная база

«ПРОБУЖДЕНИЕ»

Продам:

- Шифер. лист 2000х600, 16 листов, 2000 р-б. 4-72-74, 3-00-37.
- Б/у "КамАЗ-5140"-длинномер. 2-91-57.
- Дом на Иргизе в с. Криволучье. 3-48-21.
- Цв. телевизор. 1-41-32.
- мотоцикл "Планета-3", 2000 руб. 1-00-70.
- торговую площадь, 140 кв. м, в центре Вольска. 3-37-63.
- "Подольскую" шв. машинку с эл. приводом. 4-74-65.
- кантователь-опрокидыватель, рессору "М-408, 412". 4-62-54.
- пуховый матрац. 2-08-85.
- мотор и запчасти к лодочному мотору "Вихрь-30". 4-61-61, вечером.
- 3-к. кв., 48/65, в р-не рынка 2 м-на. Минская, 29а-103, после 18.00.
- диски, резину на «М-2141». 1-22-75.
- земел. участок, кооп. «Березово», 10 соток, недорого. 2-80-98.
- игровую приставку Soni, два джойстика, память, диски, 3200 руб. 4-72-74, 3-00-37.

Продам:

- мотоцикл "ИЖ-Юпитер", в хор. состоянии. 3-79-54.
- туфли женские, р. 38,5. Италия. Зеркальная вставка по всему каблуку. Цена 1500 руб. 5-18-08, после 20.00.
- "вагонку". 2-26-61.
- шифоньер, недорого. 3-83-77.
- соковыжималку отечественного пр-ва. 3-83-77.
- дачу в Ивановке, дом кирпичный; гараж у ст. "Труд". 3-77-37.
- срочно, 1-к. кв. 9-44-49.
- сарай с погребом. Трнавская, 26/6-153.
- 1-к. кв., 2/5, 20/36. ф. Социализма, 11. 5-71-14, 5-41-54.
- 1-к. кв., 19,5/37,7, в 9 м-не. Трнавская, 26/6-71.
- игровую приставку Sega и три картриджа, 500 руб. 4-72-74, 3-00-37.
- новый масляный насос для "КамАЗа". 4-72-74.
- новый костюм сварщика. 4-72-74.
- замок гаражный накладной, 170 руб. 4-72-74, 3-00-37.

Продам:

САХАР
С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ.
Тел.: 2-46-49,
2-29-63.

- вагонку. 4-02-91, 2-37-37.
- новую шикарную мягкую мебель. 1-39-06.
- радиотелефон SENAO 1-39-06.
- цв. телевизор, б/у, в отл. сост.
- "ВАЗ-2101", в отл. сост., после кап. ремонта. 2-83-09.
- мотоцикл "ИЖ-Планета", 2000 руб. 1-00-70.
- гараж ("мыльница") без места. 4-14-66, до 16.00.
- новую 2-к. кв., 10 м-н, 2 этаж. 5-57-08.
- палас 3х5, отечеств. пр-ва, можно стирать, красно-желто-коричневая гамма (осенняя листва). 5-15-23.
- дом в Вольске, колодец, погреб, 6 соток земли. 2-91-37
- кап. гараж. 3-12-35.
- мужской костюм, р. 52, цв. серый, недорого. 5-63-19
- 1-к. кв. в 4 м-не, 2/5. Шевченко, 94-25
- четырехместную палатку, б/у. 5-29-41.
- свадебное платье, р. 44-46, 500 руб 3-01-23.
- дом в пос. Сазанлей, ул. М Горького, 15.
- автомат. газ. водонагреватель АОГВ-11, крылья задние правые а/м "ВАЗ-2105-07". 4-50-02.
- новую шв. машинку "Чайка", с эл. приводом, многооперационную. 2-59-09, 19.00-21.00.
- половину коттеджа в пос. Элеватор. 4-78-88.
- дачу в Черемшанах Хвалынского р-на. 4-78-88.
- стол-парту для детей 5-7 лет, раскладной. 1-19-88.
- эл. маслобойку. 1-19-88.
- стиральную машину с центрифугой, б/у. 3-51-57.
- кап. гараж в р-не Ивановки, смотр. яма, не затаплив., охраняется, недорого. 3-18-29.
- пианино "Терек", черного цв., ноты. 3-06-66.
- коробку передач "ВАЗ-2109", 5 ст., недорого. Героев, 56-57.
- 3-к. кв., 8а м-н, 8 эт. 30 лет Победы, 41-104, после 19.00.
- аккордеон 2/4, немец. и мандолину. 4-04-58.

Продам:

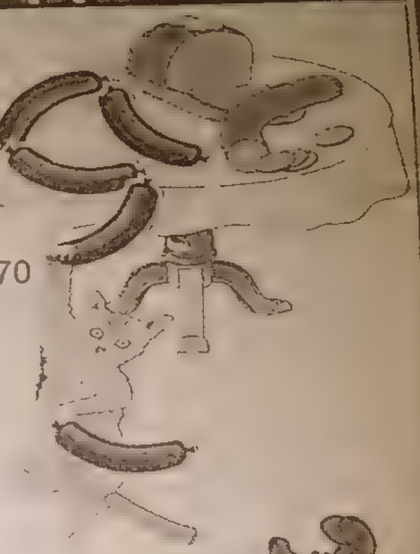
- 1-к. кв., 19/33, 3/5, 46 м-н, без посредников. 1-25-77.
- 4-к. кв., в ж/г, 9-эт. доме. 4-36-59.
- баян "Ростов-Дон", б/у. 2-07-44.
- металл. гараж, 3х4, в 46 м-не, за в/ч, без погреба, с местом, 2,5 т. руб. Шевченко, 120а-26.
- металл. шкаф, 110х110х40, с замком, 300 руб. Минская, 75, маг. "Весна", хоз. отдел.
- дом в с. Дмитриевка, 50 кв. м, хозпостройки, огород 15 соток, на Волге. 9-33-21.
- а/м "ЗАЗ-965", 30 л. с, горбатый, очень дешево. Московская, 49-1.
- номер на "4". 2-75-07.
- 1-, 2-к. квартиры в новых р-нах. 1-21-79.
- курс "ЕШКО", "Англ. для начинающих". 4-11-63, после 18.00.
- дачу в Меровке, дорого. 3-57-63.
- 4-к. кв., 53/70, 5/9, балкон, тамбур, кладовка. 2-97-89.
- дом, 35,3 кв. м, газ. отоплен., вода, надворн. постр., 6 соток. Сазанлей, Дружбы, 82.
- 1-к. кв., 18 кв. м, в жилгородке. 2-05-03, 1-10-19.
- на "М-412": капот, двери, крышу, багажник, б/у. 3-47-73.
- кап. гараж в р-не ст. "Труд", 3,5х6м. 4-29-19.
- агрегат для мойки транспортных средств, рамы балконные. 2-04-12.
- новую 1-к. кв., общ. пл. 38,4 кв м. Сар. шоссе, 85/3, кв. 58 или 59.
- 3-конф. газ. плиту в хор. сост., недорого. 50 лет. ВЛКСМ, 24-22.
- 2-эт. гараж, погреб, р-н ст. "Труд". 4-52-33.
- спальный гарнитур "Беатрис", ЕМК, цв. синий. 3-33-52
- унитаз+компакт-бачок, цв. белый. 3-33-52.
- 3-к. кв., 42/62, 7 м-н. 1-40-63.
- балконную раму, 3х1,65 м. Леонова, 80-5.
- "ВАЗ-2103", 1976 г. в., белый, кап. ремонт 1999 г. Рабочая, 59-1.
- металл. гараж, кооп. "Зенит". 1-43-45.
- кухонный мягкий уголок, обивка из темной искусств: кожи. 9-10-20.
- "ВАЗ-2105", под 07, кап.-ремонт, зап. части двигатель и КПП, 25 т. руб., торг. 1-15-15, вечером.
- а/м "мицубисси", 1984 г. в., белый, на ходу, недорого. 9-10-20, 9.00-17.00.
- кухонную мебель, Москва, б/у, недорого, столы, подвесные шкафы. 3-28-43.
- спальный гарнитур "София" и подростковую стенку "Гарц", б/у. 3-62-31.

Фирма "ШТАМП"
ПЕЧАТИ и ШТАМПЫ
любой сложности за 1,5 часа
ИЗГОТОВЛЕНИЕ НОВЫХ, УТЕРЯННЫХ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ
Металлические печати
Пломбиры
Клише
МИНИМАЛЬНЫЕ СРОКИ, ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО
Визитные карточки
Бэйджи
Приглашения, поздравления
Грамоты, дипломы
Сертификаты, свидетельства
Наклейки, ценники
БОЛЬШОЙ ВЫБОР КАНЦЕЛЯРСКИХ ТОВАРОВ
Мы сэкономим Ваше время.
У Вас есть возможность пригласить нашего представителя для приёма заказа по тел. 4-65-89
НАШ АДРЕС: г. БАЛАКОВО, ул. ЛЕНИНА, 110
4-65-89

Колбасные изделия от производителя реализует оптовая торгово-закупочная база

«ПРОБУЖДЕНИЕ»:

Чесночная 22-80
Докторская 24-50
Русская 25-50
Молочная 25-30
Московская 23-20
Обыкновенная 23-00
Отдельная 21-80
Сосиски молочные 24-70
Сардельки 25-30
Столовая 21-30
Для завтрака 23-10
Онежская 20-80
Одесская 32-30
Таллиннская 32-50
Краковская 33-00
Украинская 32-80



– Мясные деликатесы и копчено-вареные колбасы в ассортименте.
– Фарш птицы для промпереработки, производство: Бельгия, без кости, по цене 21-80.

Оптовым покупателям предоставляется гибкая система скидок. Вся продукция сертифицирована.

Обращаться по телефонам:
8-211-2-28-06
8-211-78-477
8-22-73-70-20

Энгельсский район, пос. Пробуждение, торгово-закупочная база «Пробуждение».

- 1-к. кв., 13 кв. м, 4/5, можно с мебелью. 3-28-43.
- дом в с. Озерки Духовницкого р-на, с надворн. постр., землей. 1-00-58.
- женское зимнее пальто с чернобуркой, б/у. р. 46, 300 руб. 2-92-16.
- спортивную стенку "Здоровье". 5-16-86.
- дом в Хвалынске, частично недостроенный, сад, 4 сотки, погреб. 2-51-46.
- детскую легнюю коляску "Мальвина", б/у, нужен мелкий ремонт, 70 руб. 2-16-08.

УЧРЕДИТЕЛЬ: Ассоциация предпринимателей г. Балакова.
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР: Е. С. Смирнов.
РЕДАКТОР: И. В. Еремина.

Газета зарегистрирована Саратовским региональным управлением информации и печати. Свидетельство № СР-0121 от 12.10.98 г.

Газета издается с января 1998 года. Адрес редакции: 413800, г. Балаково Саратовской области, а/с–23, а/я–18. Телефон редакции: 3-38-09.

Отпечатано в ГУП «Энгельсская городская типография» комитета по печати при Правительстве Саратовской области, ул. Революционная, 6. Тел. 2-04-81. Тираж 31000 экз. Объем 2,5 п.л. Заказ №1710

При перепечатке материалов ссылка на газету «Суть» обязательна

Цена договорная

Как становятся начальниками родственники начальников – стр. 3

Программа ТВ

Суть

зри в корень

№ 45(72)
выходит
с января
1998 года
1 декабря,
среда
1999 год

общественно-политическая газета

Колонка редактора

"Эх, "Яблочко", да куда котишься?.."

Ни в одном российском законе не сказано, что депутат обязан выполнять свои предвыборные обещания. Нет такого закона, а стало быть, юридически нет и ответственности за сказанное. Человек всегда может, грубо говоря, отбрехаться: "Я искренне хотел и верил, но не получилось". Поэтому когда трезво смотришь на увлекательную общероссийскую игру под названием "Помечтаем" (в которую все сейчас играют), то все становится на свои места. И дяденьки (реже тетеньки) с их обещаниями "золотых гор" воспринимаются без судьбоносной веры.

Я давно уже поняла, что партийная принадлежность сегодня – весьма условное разграничение. Смотрю только на персоналии. Прошлое всего с экстремистами. Для меня уже одного достаточно, что человек проповедует, скажем, фашизм. Каким бы он ни был умным, [illegible] и честным, я за него никогда не проголосую.

Особое отношение к партиям коммунистическим и близким к ним. [illegible] мой отец, коммунист с многолетним стажем, но я за [illegible] не буду. Объясню почему. Я – так же, как он, не хочу, [illegible] старики и дети. Не могу и не хочу мириться с повальной [illegible] людей, их бесправием, беззаконием. Меня так же, как [illegible] войны, убивает отсутствие нравственных ори[illegible] и господство идеологии "крутых". "Бога[illegible]

[illegible] и в то же время голосуют за депутатов Зюганову и его товарищам. Им не стыдно [illegible] рублей депутатской зарплаты каждый месяц

– А почему вы считаете, что ваша пенсия должна быть больше?

Те растерянно моргали и бормотали в ответ что-то типа

– Мало, дочка.

– Всем мало, – парировала судья и требовала от них формулы расчета пенсии. Руки у стариков тряслись, голова от волнения шла кругом – какая там формула?!

По нормальной схеме надо было бы нанять адвоката, который в законах, как рыба в воде, и сидеть в сторонке, пока он доказывает твою правоту. Но где же взять столько денег? Одна пенсионерка пошла было в адвокатскую контору, но вернулась ни с чем, когда услышала сумму гонорара в 3 тыс. рублей. Может, специально назвали завышенную цифру – не любят у нас защищать пенсионеров. На некоторых юридических консультациях прямо так и пишут: Консультаций по пенсионным делам не даем.

Началось заседание суда с разбора заявлений пенсионеров об освобождении их от уплаты госпошлины. Ни у одного из балаковских судей до сей поры не поднималась рука

Репортаж с "поля боя"

Эта нешуточная "битва" развернулась в здании балаковского горсуда. По одну сторону баррикад – управление пенсионного фонда (ПФ), по другую – больные, голодные и холодные пенсионеры (всего 13 человек).

С первых же "схваток" стало ясно, что ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО ЗАКОН в лице председательствующей судьи Л. Андреевой при двух заседателях встал на сторону чиновников. Судья поднимала стариков и старушек, которые за свои почти 80 лет никогда в жизни не выступали в суде, и начинала их допрашивать:

потребовать с пенсионеров госпошлину на сумму иска. А вот у Андреевой – поднялась. Да, законом это предусмотрено, но предусмотрено и освобождение от уплаты малообеспеченных. Человеческий и профессиональный долг, на мой взгляд, обязывал судью ознакомить людей с их правами при приеме исковых заявлений. Но она не предупредила, и один пенсионер из Натальина заплатил более двухсот рублей и потерял их.

Больно было смотреть, как поднимают очередную бабульку, которая плохо слышит, и спрашивают, почему ее пенсия должна быть больше? Так и хотелось крикнуть: "Почему, почему?! Да потому что люди полуголодные, а о [illegible] и лекарствах мечтать не приходится! Но мне, как представителю некоторых пенсионеров в суде, дали слово только в конце разбирательства. Бесполезно доказывать, что белое – это белое, если решение суда предопределено. Не выдержав, я сказал: "Очень жаль, что в нашей стране судей назначают. Вот если бы их выбирал народ, то судья вел бы дело совсем по-другому". За что получил строжайшее замечание с записью в протоколе заседания.

Кстати, о назначении. Судьи назначаются президентом по представлению местных властей. Откуда же ему, сердешному (президенту), было знать, что, попадись он к судье Андреевой, его пенсия по закону, им же подписанному, уменьшится почти на четверть, так как его индивидуальный коэффициент будет снижен с 0,7 до 0,525? Впрочем, если бы президент все же попал к Андреевой, то не исключено, что его коэффициент был бы даже больше, чем 0,7.

И последнее. Судья В. С. Володин, видимо, не захотел быть "белой вороной". Он теперь тоже принимает ре[illegible]

Л. СВЕТЛЕН[illegible]

...ведение идеологии "крутых". "Бога-
...ывают себя коммунистами и в то же время голосуют за депутат-
...кие привилегии. Тому же Зюганову и его товарищам. Им не стыдно
...получать по 10 тысяч рублей депутатской зарплаты каждый месяц
...(не считая прочих льгот) и кричать о равенстве и братстве. Они ни-
...чуть не лучше других, только прикрываются фиговым листком ком-
мунистической идеи.

А вообще покажите мне, где у нас настоящие общероссиские партии? На примере Саратовской области, чем хоть одна из них проявила себя? Ау, партии, где вы, когда не пахнет выборами и дележом лакомых кусков? Нет их, чихать они хотели на свой ненаглядный электорат – все без исключения. Для примера приведу уважаемое "Яблоко". В свое время в ассоциацию предпринимателей г. Балакова пришли крупные предприниматели и сказали: "Хватит отсиживаться, надо начинать отстаивать свои интересы!" Долго тогда говорили, и все сошлись во мнении, что из партий и движений только "Яблоко" (голосующее в Госдуме "как надо") может быть нам полезным. Руководители ассоциации отправились в Саратов в региональное отделение. Наивные, думали, там обрадуются сотрудничеству с действующей организацией, имеющей свою газету с весьма солидным тиражом в одном из самых больших по численности городов области. Увы, разговор не получился, "яблочные" регионеры дали понять, что им и без нас неплохо.

Пришло время выборов. И к нам в ассоциацию пожаловала госпожа Старцева, решившая на балаковских голосах взлететь на Олимп Государственной Думы.

Симпатичная такая женщина, Галина Николаевна сидела молча, говорил начальник ее предвыборного штаба. Поскольку мне сразу дали понять, что пока никаких интервью, я и не открывала блокнот. Поэтому не записала фамилию этого солидного господина, явно номенклатурного происхождения. Разговор шел примерно в таком ключе.

– Сколько у вас распространителей? Много? Отлично, будут распространять и нашу литературу!

– Какой тираж газеты? Замечательно, дадим материалы, печатайте!

– Есть ли друзья среди директоров предприятий? Есть? Прекрасно! Надо работать! Как? Да очень просто! У меня брат – директор завода, я могу прийти к нему, сказать, что мне надо, и он все сделает.

Руководители ассоциации предпринимателей (учредители газеты) вели разговор очень доброжелательно. Я молчала, но чувствовала, как в душе закипает возмущение: с какой такой стати созданное тяжелейшим трудом мы должны предоставить этим незнакомым людям? Что они сделали для нашего города, российских людей, и что собираются сделать? Поэтому, когда возникла небольшая пауза, встряла: "Простите, но для меня вы в известной мере кот в мешке (кто-то улыбнулся, кошка) естественно, хотелось бы побольше узнать о вас". На что уважаемая Галина Николаевна ответила, что если я разделяю взгляды [illegible] го должна поддержать и ее. "Позвольте, – возразила я, – вы [illegible]тесь стать государственным деятелем, голосовать за за[illegible]ствуясь собственным мнением. В конце концов, вы мо[illegible] и в другую фракцию, как это уже было в истории Госдумы!". [illegible] но мне некогда сейчас давать подробные интервью и [illegible]ливо ответила госпожа Старцева и, отделавшись [illegible] графическими данными, уехала в свой родной [illegible] сказала: все ее знают.

[illegible] слова из уст Галины Николаевны я ни [illegible] и за "Яблоко", не пойду.

[illegible] точка зрения на выборы.

Марича ЕРЕМИНА.

разбора заявлений пенсионеров об освобождении их от уплаты госпо[illegible]

лины. Ни у одного из балаковских судей до сей поры не поднималась рука

хотелось крикнуть: "Почему, почему?! Да потому что люди полуголодные, а о [illegible] и лекарствах [illegible] тать не приходится!". Но мне, как представителю некоторых пенсионеров в

видимо, [illegible] роной". Он теперь тоже принимает [illegible]

Л. СВЕТЛЕНКО.

Снимите Гутника с должности!

Несмотря на жуткий холод, после 3,5-часового собрания расходились неохотно. Каждому казалось, что самый главный вопрос не задан. Между тем все, что наболело, прозвучало, все, что требовало решения, принято. Подведены итоги третьего года существования ассоциации предпринимателей г. Балаково (АПБ). Похоже, на сегодня это самая многочисленная общественная организация в городе. Реальное количество ее членов уже превысило 500.

Красный зал кинотеатра был полон, и еще стояли в проходах. И, судя по всему, меньше не будет. Когда председатель Совета АПБ В. Смирнов предложил исключить тех, кто полгода не платил взносы, его не поддержали. Решили дать возможность до конца года погасить долги и только после этого исключать, а заодно повысили размеры взносов: до 30 рублей – вступительный и до 20 – ежемесячный.

Надо сказать, собрание отличалось резкостью суждений, особенно в адрес налоговой инспекции. Отдельным пунктом под одобрительные аплодисменты прошло решение, которое звучало так: "Выразить недоверие начальнику отдела по работе с ККМ ГНИ по г. Балаково Гутнику С. С. в связи с его систематическими противоправными действиями и грубым отношением к предпринимателям. Обратиться к руководителю Саратовской областной налоговой инспекции с просьбой о снятии его с занимаемой должности". Случай исключительный и вопиющий. Надо было сильно постараться, чтобы заслужить столь единодушное неуважение сотен людей!

А вообще по поводу контролирующих органов собрание приняло два глобальных решения.

1. "Обратиться в Совет депутатов и к главе администрации БМО с предложением о создании межведомственной комиссии "О защите прав предпринимателей" с целью недопущения неправомерных действий в отношении предпринимателей со стороны государственных и муниципальных контролирующих органов"

2. "Обратиться к начальнику УВД по Саратовской области с предложением ввести на территории нашей области специальный порядок привлечения сотрудников УВД к проверкам деятельности организаций и предпринимателей. Данный порядок должен предусматривать обязательное оформление направлений на проверку, указание места, даты и времени проверки, а также исключать возможность дублирования функций иных контролирующих органов".

А кроме того, решили:

1. Обратиться к главе администрации БМО с предложением создать при администрации службу муниципального управления и регулирования в области пассажирских перевозок на территории БМО с целью ликвидации монополизма со стороны ПАТП и создания конкурентоспособной среды на рынке транспортных услуг. А до создания службы обеспечить безусловное выполнение постановления главы администрации № 3021 от 22.09.98 г. в части работы конкурсной комиссии.

2. Просить областную думу разработать механизм компенсации частным перевозчикам за оказание бесплатных услуг льготным категориям граждан.

3. Обратиться к руководителю Саратовского областного отделения Российской транспортной инспекции с просьбой исключить из группы общественных транспортных инспекторов г. Балаково работников Балаковского ПАТП как представителей конкурирующей с частниками организации.

А. БИТЫЙ.

НАШИ ЛЮДИ!

На собрании ассоциации предпринимателей г. Балакова (АПБ) был избран новый состав совета АПБ: Савочкина Л. Н. – вице-президент, Смирнов В. В. – генеральный директор ООО "Редакция газеты "Суть" и предприниматели: Андриянова Н. Г., Безрукова Е. В., Заслонова Г. А., Кудрявцева О. Н., Кудрявцев А. В., Кузнецова Т. Н., Лапшина Т. В., Марсажанова А. Н., Маштаков О. А., Никулина Н. А., Панков В. Н., Папанов С. Н., Похолюк Т. И., Приходова Г. Х., Пуха А. А., Трапезникова Л. А.

Уважаемые балаковцы, читатели нашей газеты! Сдать купоны бесплатных объявлений можно в торговых точках по адресам: маг. "Эластик", 6 мкр.; маг. "Ладья" (в центре зала), 6 мкр.; маг. "Восток" (в отделе пром. товаров), 2 мкр. Там же всегда можно купить свежий номер газеты "Суть". Торговые точки действуют по режиму работы магазина.

7 декабря в 11.00 в к/т "Мир" состоится собрание
членов общественной организации "ЗА ВЫЖИВАНИЕ". ТЕЛ. 3-38-36.

СТЕКЛО
оконное, узорчатое
(для дверей), горки из стекла
ЗЕРКАЛА.
Ул. Минская, 9 (напротив маг. «Физлка»)

Неблагоприятные дни и часы в декабре

2 (14-16 час.); 8 (22-24 час.); 11 (10-12 час.); 14 (12-14 час.); 16 (13-15 час.); 22 (14-17 час.); 25 (10-12 час.); 28 (11-13 час.)

2-5 дек. и 14-16 дек. – самые пики неблагоприятных дней действий. Новый год будет протекать благоприятно.

Из российского законодательства

За что правительство не любит своих граждан?

С 1 января согласно распоряжению правительства РФ № 1402-р от 29.09.97 г. "О замене контрольно-кассовых машин без фискальной памяти" вносятся очередные изменения в перечень контрольно-кассовых машин, разрешённых к использованию Такие изменения за последние годы вносились неоднократно, и каждый раз предпринимателям приходилось покупать новые модели ККМ, а старые складывать «в чулан». У правительства всегда находились убедительные аргументы в пользу своих действий. Сейчас же происходит нечто непонятное: списываются даже те ККМ, которые имеют фискальную память и отвечают всем техническим требованиям сегодняшнего дня.

На очередном заседании консультативного совета по вопросам малого и среднего бизнеса при губернаторе Саратовской области 26 ноября была выдвинута следующая версия: кто-то из производителей ККМ пролоббировал в правительстве свои корыстные интересы, и теперь все будут за это отдуваться Почему все? Да потому что предприниматели будут вынуждены заложить в цену своего товара расходы на покупку нового аппарата и его обслуживание. Если только в этом состоит поддержка отечественного товаропроизводителя со стороны правительства, то это не поддержка, а откровенная коррупция, с которой надо бороться.

Ассоциация предпринимателей г. Балаково на своем последнем собрании 26.11.99 г. приняла решение просить президента Саратовской губернской торгово-промышленной палаты, депутата областной думы В. Давыдова обратиться в правительство РФ с просьбой об отмене (или приостановлении) данного распоряжения. Это решение собрания в тот же день было доведено до В. Давыдова.

Поскольку Балаково оказалось уже третьим «субъектом» (после Калининска и Балашова) Саратовской области, который обратился с такой просьбой, то члены консультативного совета поручили господину Вакину, отвечающему за малый бизнес в правительстве области, подготовить соответствующее письмо за подписью губернатора Д. Ф Аяцхова на имя председателя правительства РФ В. В. Путина. При этом В. В. Давыдов заметил, что в личном разговоре руководитель областной налоговой инспекции господин Мокрушин пообещал своим распоряжением отсрочить введение в действие вышеназванного распоряжения правительства РФ на один квартал.

Возобладает ли здравый смысл, надеемся узнать до 1 января 2000 года и сообщить балаковским предпринимателям

В. СМИРНОВ.

Из областного законодательства

Ну все, вменили

Областная дума приняла закон "О внесении изменений и дополнений в закон Саратовской области "О введении единого налога на вмененный доход для определенных видов деятельности на территории Саратовской области" Таким образом, как гласит статья 2 закона, "единый налог на территории области при осуществлении предпринимательской деятельности в следующих сферах и видах:

1) оказание предпринимателями ремонтно-строительных услуг

Такие деньжищи и мимо нас!

Первое, что бросилось в глаза, был камин. Я уставилась на огонь и некоторое время не отрывала глаз. Костер горел, источая большое количество дыма. То ли дрова были сырые, то ли дымоход плохо работал, но дым просачивался в комнату. И это было странно. Великолепная, как в театре, люстра, зеркала, шикарные шторы на высоченных окнах в старинном здании губернской торгово-промышленной палаты (ГТПП), зеленый ковролин на полу, супермебель и вдруг этот дым. Не вязалось одно с другим. Но никто на него не обращал ни малейшего внимания. Шло заседание консультативного совета по вопросам малого и среднего бизнеса при губернаторе, членом которого избран наш депутат В. Смирнов.

Обсуждался вопрос о вводимом на территории Саратовской области едином налоге на вмененный доход. В общем неодобрительном гуле отчетливей всех звучал голос президента ГТПП депутата облдумы В. В. Давыдова. Он утверждал, что этот налог гораздо выгоднее прежних. Во всяком случае лично его он устраивает.

– Сейчас я плачу 37 тысяч рублей, а буду платить по вмененному доходу 23. Есть разница?

– Ты как считал? – усомнился начальник управления по поддержке предпринимательства при областном правительстве г-н Вакин, – давай твои цифры, я сам посчитаю

Пока он считал, Давыдов продолжал убеждать всех в том, что не так страшен черт, как его малюют. Наконец Вакин подвел итог, удивленно согласившись с Давыдовым.

После заседания совета я взяла у Давыдова интервью. Во-первых, спросила, зачем он нужен, этот консультативный совет? Владимир Владимирович сказал, что создали его как мостик между губернатором и предпринимателями. Практическая деятельность выражается в поддержке малого бизнеса, в том числе финансовой. Однако сидящий рядом директор нашего балаковского "Тюменского дома хлеба" Е Кузнецов, член совета с момента его основания (1996 г), уточнил, что таких облагодетельствованных предприятий можно по пальцам перечесть. В этом году их было всего 4 и практически все из Саратова и Энгельса.

Выяснилось, что на будущий год в бюджете Саратовской области на поддержку предпринимательства заложили две крупные суммы – 8 млн. и 7,65 млн. рублей. Первая будет расходоваться так: какие-то счастливчики возьмут в банке кредиты, и большую часть процентов по этим кредитам за них будет выплачивать областной бюджет. Правда, не полностью – за коммерческий кредит – 2/3, под закупку оборудования – 4/5. Но все равно это реальные и довольно приличные деньги! При этом "счастливчиков" будет выбирать так называемая инвестиционная комиссия по представленным бизнес-планам.

Я диву давалась – ничего себе, мы тут в своей провинции сидим, ничего не знаем, а наши коллеги, владеющие информацией, пользуются! Это как же так? Почему наши областные депутаты ни словом не обмолвились, что есть такая возможность?!

Теперь по поводу второй строчки – 7,65 млн. рублей. Куда они-то? Оказалось, тоже на поддержку предпринимателей, причем в основном на обеспечение правовой и информационной основы. И снова те же вопросы: кто будет пользоваться? Торгово-промышленная палата – это точно. А еще кто?

Теперь я понимаю, почему в столицах бизнес развивается куда энергичней, чем на периферии.

Да, кстати, по поводу давыдовского бизнеса, которому не страшен вмененный доход. Это кафе типа "бистро". Мы пошли было закусить в одно из них, рядом с цирком, но осеклись: порция салата из капусты там стоила 20 рублей и все остальное в том же духе. А на двери красовался портрет депутата Давыдова.

М. КОРШАКОВА.

"Дети до 16 лет..."

27 ноября, несмотря на 20-градусный мороз, к парадному крыльцу театра подъезжали дорогие авто. Из них выходили дамы в шикарных шубах и шляпах. Царственной походкой в сопровождении спутников жизни или кавалеров они направлялись к входу. Другие шли от остановки, но это тоже была хорошо одетая публика. Постепенно воздух наполнялся ароматом духов и еще чем-то особенным. Народ не сразу заходил в театр. Некоторое время задерживался на ступеньках, возможно, ожидая своих. Кто-то еще покупал билеты, но работники кассы сказали, что еще задолго до премьеры – второй в этом сезоне – все хорошие места были куплены заранее.

Многие не любят стоять в очереди в гардероб. А ведь в этом хорошем расположении духа и в легком пальто с тонким белым шарфом: Своей элегантностью он меков героев кривилась. Зато мужчины в наиболее пикантных ситуациях аплодировали. Герои этой пьесы – две семьи Звягинцевых и Арефьевых – напомнили хорошо знакомых героев фильма " Любовь и голуби", поставленного по пьесе этого же Гуркина. Такое же характерное произношение глаголов без мягкого знака. Ну и богатый народный юмор... В некоторых сценках я мысленно радовалась, что рядом не было 13-летнего сына. Впрочем, молодежь у нас прогрессивная и от сексуальных шуточек не смущается, вполне, так посчитал режиссер Ю

кой области". Таким образом, как гласит статья 2 закона, "единый налог может взиматься на территории области при осуществлении предпринимательской деятельности в следующих сферах и видах:

1) оказание предпринимателями ремонтно-строительных услуг (строительство завершенных зданий и сооружений или частей, оборудование зданий, подготовка строительного участка и иные услуги по ремонту, строительству зданий и сооружений или их частей, благоустройство территорий);

2) оказание бытовых услуг физическим лицам (ремонт обуви, изделий из кожи, меха, пошив и ремонт одежды, ремонт часов и ювелирных изделий, ремонт бытовой техники и предметов личного пользования, ремонт и изготовление металлических изделий, ремонт машин, оборудования и приборов, оргтехники и периферийного оборудования, сервисное обслуживание автотранспортных средств и иные бытовые услуги населению, в том числе фото- и киноуслуги, прокат, за исключением проката кинофильмов);

3) оказание физическим лицам парикмахерских услуг (деятельность парикмахерских салонов), медицинских, косметологических услуг (в том числе в косметических салонах), ветеринарных и зооуслуг

4) оказание предпринимателями услуг по краткосрочному проживанию;

5) оказание предпринимателями консультаций, а также бухгалтерских аудиторских и юридических услуг, обучение, репетиторство, преподавание и иная деятельность в области образования;

6) общественное питание (деятельность ресторанов, кафе, баров, столовых, нестационарных и других точек общественного питания с численностью работающих до 50 человек);

7) розничная торговля, осуществляемая через магазины с численностью работающих до 30 человек, палатки, рынки, лотки, ларьки, торговые павильоны и другие места организации торговли, в том числе не имеющие стационарной торговой площади;

8) розничная торговля горюче-смазочными материалами;

9) оказание автотранспортных услуг предпринимателями и организациями с численностью работающих до 100 человек, за исключением оказания на коммерческой основе услуг по перевозке пассажиров маршрутными такси;

10) оказание на коммерческой основе услуг по перевозке пассажиров маршрутными такси;

.11) оказание услуг по предоставлению автомобильных стоянок и гаражей;

12) деятельность организаций по сбору металлолома".

Уже есть разработки по розничной торговле, перевозке пассажиров маршрутными такси, по оказанию автотранспортных услуг и по предоставлению автомобильных стоянок и гаражей. Остальные пока не приняты.

М. МАРИНИНА.

Народная скорая помощь

ПАРНИШКА-ТО ХОРОШИЙ

Позвонила моя старая знакомая:

– Ты меня прости, но не могу я спокойно смотреть на этого 14-летнего "пацаненка". На улице 20-градусный мороз, а он ходит в школу в джинсовой курточке и рваных кроссовках. Мальчишка [illegible] даже не курит, а видишь, [illegible] везет. Родители у него ал[illegible] не работают. Я у себя [illegible]-ретряхнула - ну нет [illegible]дящего, сама знаешь, у меня одна дочка. Напиши, прошу тебя. Может, дрогнет у кого сердце, принесет куртейку какую ненужную или сапоги. Размер обуви у него 44, а ростом мальчишка высокий – примерно 175-180, только худой очень.

Да, еще напиши, что сильно кашляет.

Ну вот, пишу и прошу откликнуться. Вещи приносите в редакцию, а мы уже отдадим парнишке.

М. ТЕЛЕГИНА.

сказали, что еще задолго до премьеры – второй в этом сезоне – все хорошие места были куплены заранее.

Многие не любят стоять в очереди в гардероб. А ведь в этом есть своя прелесть. Пока стоишь, увидишь массу знакомых, сто раз поздороваешься и обменяешься новостями. А чего стоит встреча прибывающих гостей работниками театра. Все они, как правило, улыбчивы и приветливы. От такого приема хорошее настроение поднимается еще больше.

Есть и другое, без чего посещение "Ковчега" не было бы столь приятным. Вы не поверите, но это сейчас, пожалуй, единственное место в городе, где так тепло, что почти жарко. Это вам не ГДК, в котором, чтобы согреться, надо надевать на нос варежку. В зале театра действует дополнительное отопление, поэтому валенки, теплое трико под колготки и толстый свитер до колен для выхода в свет не понадобятся. Можно смело заказывать тонкое вечернее платье.

Директор горэлектросетей, предупредивший накануне все население о повышении платы за свет (с 1 декабря до 19 копеек за кВт/час.), явился в театр в хорошем расположении духа и в легком пальто с тонким белым шарфом. Своей элегантностью он чем-то напоминал латышского маэстро Р. Паулса. Многие отметили, что Толкунов смотрелся просто великолепно и покорил публику хорошими манерами. Сначала, уступив место дамам в очереди в гардероб, а потом в театральном кафе, куда многие пошли после первого отделения.

Правда, в кафе не все вели себя по-джентльменски. Большая часть театралов так напирала на прилавок, что продавцы только успевали подавать.

Мэра в этот день не было, он уезжал в Саратов по делам. В театре его ждали в воскресенье. Не видно было и его замов.

А теперь о спектакле. Думается, пересказывать содержание нет смысла. Это будет неинтересно для тех, кто собирается идти смотреть. Скажу лишь, что комедия В. Гуркина "Прибайкальская кадриль" в постановке В. Предыбайло действительно смешная и "прикольная". Лично я смеялась от души, но моя подруга от двусмысленных на*Ну и богатый народный юмор... В некоторых сценках я мысленно радовалась, что рядом не было 13-летнего сына. Впрочем, молодежь у нас прогрессивная и от сексуальных шуточек не смущается, видимо, так посчитал режиссер. Иначе бы объявил этот спектакль "до 16-ти лет"...*

Если говорить об игре актеров, то особо хочу сказать о таланте Юлии Карелиной. На сцене она просто живет. «Как настоящая!" – сказала о ней моя соседка. Тамара Тарасова тоже была на высоте и чем-то иногда напоминала Л. Гурченко.

В "Кадрили" есть места, где зрители вздрагивают. Например, когда разъяренные женщины выливают два ведра холодной воды на непутевого Кольку-пьяницу (В. Чернов). И хотя в зале было тепло, но от происходящего на сцене по спине побежали мурашки.

В спектакле много песен, музыки и танцев. Оттого и называется комедия "Прибайкальская кадриль". И очень удачные декорации, исполненные театральным художником С. Зюковым.

Обязательно побывайте на спектакле, не пожалеете!

Л. КРУЧИНИНА.

Актуальный вопрос

Есть ли в балаковском молоке возбудители туберкулеза?

Отвечает начальник отдела ветеринарии БМО В. Г. Стольный:

– Сейчас в Балаковском районе два хозяйства неблагополучны по туберкулезу – "Волгарь" (33 головы больного крупного рогатого скота) и ТОО "Николевское" (109). Заболевает скот от голода.

– А у частников есть больные коровы?

– Мало. Всего по району – 28 голов. Самое большое в Николевке – 12. Частники ухаживают за скотом. Если обнаружим больную корову у частника – заставляем сдавать на мясо в течение 15 дней. Животные как люди. А в наших тюрьмах каждый второй сейчас – туберкулезник. При низкой санитарной культуре и плохой кормежке в любом хозяйстве может возникнуть эпидемия туберкулеза.

Возникает вопрос, как уберечься от этой напасти? В. Г. Стольный утверждает, что:

* Если молоко кипятить, возбудители туберкулеза в нем погибнут.

* В простокваше, твороге, сметане (приготовленных из зараженного молока) туберкулезная палочка сохраняется.

* При покупке молочных продуктов пользуйтесь услугами рынков, имеющих ветлабораторию. В крайнем случае спрашивайте у продавцов справки, выдаваемые сельским ветврачом. Если корова частника больна туберкулезом, справку на продажу молока он не получит.

А. СЕРГЕЕВ.

ПОПРАВКА

В № 42 от 10.11.99 г. мы опубликовали сравнительную таблицу тарифов на коммунальные услуги в г. Балаково и г. Саратове, где указали, что в Балаково тариф на природный газ составляет 4 руб. 50 коп. Данный тариф действовал до 16 июня текущего года, когда постановлением региональной энергетической комиссии Саратовской области он был увеличен до 6 руб. 75 коп. Этот тариф действует и на сегодняшний день.

Мы приносим свои извинения нашим читателям за неточную информацию, а также работникам Межрайгаза за доставленные неприятности в связи с этим.

Редакция.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ
"НАДЕЖДА"
Лечение, удаление, операции по сохранению зубов, косметическое восстановление коронки зуба, а также одномоментное восстановление зуба с помощью штифта. Снятие зубного камня ультразвуком.
ПРОФЕССИОНАЛЬНО, БЕЗБОЛЕЗНЕННО, СТЕРИЛЬНО.
Европейское оборудование - европейское качество.
Ул. Ленина, 122а (вход с торца, справа от маг. "Оптика").
ТЕЛ. 4-79-52.
(Лицензия ВЗ23158 рег. №1217ЛВД-03).

ПРЕДНОВОГОДНЯЯ РАСПРОДАЖА ПАЛЬТОВЫХ ТКАНЕЙ СО СКИДКОЙ ДО 20%.
Большой выбор искусственного меха!
Дом быта (парикмахерская), ул. Ленина, 91.

САХАР, МУКА
с доставкой.
Тел 3-99-89
(без выходных).

ПРОДАМ шумоизоляцию "ВАЗ-2108, -2109", цены низкие. 5-27-81, 5-09-07

Утеряны документы Олейко Е. А. Вернуть за вознаграждение. тел. 3-69-91, спросить Лену.

От толщины до стройности всего один звонок 4-47-66.
ВОЙДИТЕ В НОВЫЙ ВЕК КРАСИВЫМИ!

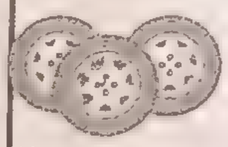
РЕМОНТ любых телевизоров. Тел. 3-57-92

ИЧП "Соловушка" ликвидируется. Тел. 3-03-93.

ПРОДАМ

♦новую стиральную машину "ВОЛГА". 2-53-26.
♦видеоплейер "Панасоник СР- 55", игровую приставку "SONY PLAYSTATION". 3-41-28, 3-22-77, 3-87-02.
♦продам весы. Тел. 7-15-31.
♦2-к.кв., 24/41м., 4 м-он. 7-45-01.
♦малосемейку, 14/30.6, 4/9. 4-63-84.
♦ стиральную машину "Белка-10М" за 950 руб. Торг. 2-37-42.
♦ 1-к. кв. и мебель. 5-25-17.
■ коллекцию монет 61-91 гг., гараж 4-67-20.
■ 1-к. кв. 2-28-93.
♦ 4-к. кв. 4-61-91.
■ гараж. 4-61-91.
♦ микроавтобус, автоприцеп. 5-14-97.
♦ весы на 1000 кг, покрасочный аппарат "Вагнер". 5-14-97.
♦ "ВАЗ-21053", 1995г.в., 30тыс.руб. 4-70-43.
♦ "ОКУ". Тел. 7-50-27.
♦ дубленку из натуральной овчины, р. 46-48. 2-84-95, вечером.
♦ вещи млад., обувь, 10-14 Красноарм., 15-186
♦ летне-зим. коляску. Красноарм., 15-186
♦ кух. уголок. 4-34-70
♦ дет. спорт. уголок. 4-23-61.
♦ линолеум. 2 рулона. 9-20-10.
♦ стеллаж. 4-23-61.
♦ кирзов. сапоги. 42. ботинки. 40-41 4-69-05.
♦ джинс. куртку. до 2 лет. 5-46-09.
♦ а/резину. 13. шипы. чехлы-06. диски. генератор 4-14-13, 4-44-59
♦ платье. 44-46. нов. дет вязан. костюм. 5-23-99.
♦ видеоплейер "Панасоник". 4-28-46.
♦ ЦТ. 4-78-18.
♦ свад. наряд. 44-46. 5-70-71.
♦ транзистор. шубу. пальто плащи. куртки. б/у. 4-47-02
♦ в/камеру "Сони", на гарантии. 5-30-24.
■ тамоксифен-ТЭВА. 20 мг. 30 т. 2-60-19
■ дом. юридич. энциклопедию. 3-89-12.
♦ стенку "Воспоминание". б/у 2-73-34
♦ баян "Ростов-Дон". б/у. 2-07-44
♦ шв. машину "Харьков". 500р Шевченко. 7-102
♦ радиолу "Сириус-315" Шевченко. 7-102
♦ жен. фигурн. коньки. 36-37. 100р. Шевченко. 7-102
♦ коляску инвалидн., газ. плиту. б/у. 4-71-12.
♦ нов. шубу "степной волк". 48-50 4-51-82
♦ в/плейер "Сони". 4-76-30
♦ эл. мясорубку. вяз. машинку. прихожку. 3-94-34
♦ кондиционер. офисн ковр настил. кафель. 3-94-34
♦ кроватку и коляску. 3 положен Степная. 35/3-126.
♦ жен. норк. шапку. 59. 2-91-18
♦ пальто с чернобурк., 48. 2-91-18.
♦ шубу норк., кожан. плащ. 2-39-57
♦ х/к. б/у. 2-65-24
♦ свар. аппарат. 380 вольт. Лобачевского. 116-128
♦ лек. "ОМЕЗ". 3 пачки. дешево. 4-65-94
♦ стенку. неполир., 5 секций 7-20-04
♦ склади санки. 140р. Комарова 113-39.
♦ драп. жен. пальто. бел. п/шубок. юбку. 2-69-35

Н.П. УЧЕБНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
"ВЕЖА"
ПОСТОЯННО ПРОВОДИТ НАБОР НА КУРСЫ ОБУЧЕНИЯ ВОДИТЕЛЕЙ КАТЕГОРИЙ: "ВС", "В", ПЕРЕПОДГОТОВКУ С КАТЕГОРИЙ "С" НА "Д", "С" НА "Е", "В" НА "С".



Занятия проводятся в 4Б мкр. "ПУ-38", в 5 мкр., шк.№16. Для жителей островной части запись в шк.№7 с 18.00.
Наш адрес: шк.№28 (левое крыло, бассейн №2).
Тел: 3-69-57, 4-33-43.

СТцентр
Источник света источник благополучия!
СВЕТИЛЬНИКИ УЛИЧНЫЕ И ОФИСНЫЕ,
СЧЕТЧИКИ ОДНОФАЗНЫЕ,
а также ЛАМПЫ ЛОН, ЛБ, ДРЛ, ПРА для ламп ДРЛ и ЛБ, светильники промышленные, провод, кабель, автоматы, выключатели, розетки, вилки, патроны.
Выполняем электромонтажные работы.
Адрес: Саратов, Киселева, 13, 2 этаж. Тел.: 73-12-14, 73-12-16.
Адрес: Балаково, Минская, 9.

Новогодняя мишура и дождь!
Цена от 1,48 до 4,05 рублей.
Товары для кухни и ванной комнаты.
Ул. Ленина, 110 (маг. «Новинка»).
магазин "дядя ФЁДОР"

Услуги

РЕМОНТируем импортные и отечественные телевизоры, видеомагнитофоны, видеокамеры. Гарантия 2 года. Вызов с 8.00 до 22.00 по тел. 3-70-48, 2-24-85.

Телевидеоремонт. Установка кинескопов. Тел. 7-26-06.
РЕМОНТ телевизоров. УСТАНОВКА кинескопов. Тел. 7-13-53.
РЕМОНТируем импортную и отечественную теле-, видеоаппаратуру. Гарантия 2 года. Тел. 3-16-22, 4-11-93.
РЕМОНТ любых телевизоров с гарантией. Тел. 4-78-18.

ДОРОГОЕ, но профессиональное и качественное музыкальное оформление вашего торжества. Тел. 3-41-28, 3-22-77.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ двери, решетки. Тел. 2-00-19.
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ. Тел. 9-38-01, 4-83-37.
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ. Тел. 7-29-87.
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ двери, решетки. Тел. 9-07-09, 4-32-22.

ВИДЕОСЪЕМКА. Тел. 4-91-84.
ВИДЕО-, фотосъемка, фотопечать. Тел. 5-62-07.

БАЛКОННЫЕ рамы, ОБИВКА рейкой. Тел. 2-56-16.
ВЫПОЛНЯЕМ СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ из материала заказчика. Тел. 9-35-97.
БАЛКОННЫЕ рамы. Оконные, дверные блоки. Нарезка стекла с доставкой на дом. Тел. 7-15-97, 4-19-38 (без выходных).

РЕМОНТ: автоматических стиральных машин, телефонных аппаратов. Тел. 3-88-92, 4-48-77.
РЕМОНТ любых стиральных машин и пылесосов. Тел. 3-63-22.

Перетяжка мебели. тел. 2-02-32.

РЕМОНТ холодильников. На дому. Тел. 4-15-06.
РЕМОНТ холодильников. Тел. 2-50-12.
РЕМОНТ холодильников "Стинол". Гарантия. Тел.: 7-26-91, 2-49-89.

ПОМОГУ преодолеть трудности в учебе 1-4 кл. Тел. 9-00-45.

СДАМ

♦ видеоплейер стереофон пишущ 9-42-60.
♦ эл. двиг., 5,5 квт. 3 т. об. 4-19-30.
♦ "Полароид". 9-37-39.
♦ мороз. камеру. сервант. 3-10-79
♦ м/мебель. б/у. 3-10-79.
♦ п/м "Любава". 3-93-47. 7-8 час.
♦ эл. плитку "Мечта". без духовки

ТЕЛЕ-, ВИДЕО-ремонт. Тел. 7-17-40.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ «ГАЗель». Тел.2-74-09, 2-97-98.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. Тел. 2-85-39, 7-02-98.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ «ГАЗель». Тел. 4-90-64.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ «ГАЗель», сан. паспорт. Тел. 7-28-87, 7-21-48.

(маг. «Новинка»).

Тел.: 73-12-14, 73-12-16.

Адрес: Балакова, Минская, 9.

СДАМ

в аренду площадь в маг. «Ромашка».
Тел. 4-14-25, 3-99-22.

- видеоплейер стереофон пишущ 9-42-60
- эл. двиг., 5,5 квт, 3 т, об. 4-19-30.
- "Поларoид", 9-37-39.
- жен. костюм. 9-37-39.
- м/в печь, фотоаппара 4-28-71.
- шубу-свингер, енот, 4-65-20.
- манеж, б/у. 4-65-20
- дет стол-стул. 9-44-45.
- кух. гарнитур. 7-38-78

- морозильную камеру, сервант 3-10-70
- м/мясорубку, б/у 3-10-70
- п/м "Болгария" 3-93-11
- эл. плитку "Мечта", без духовки, Красноарм., 15-186.
- имп. кух. гарнитур Гривская 26-6-21
- пальто муж. шапка № 54 2-05-65.
- сарай с погребом, ж/г. 9-31-62.

ТЕЛЕ-, ВИДЕО-ремонт.
Тел. 7-17-40.

- шапку б/у, шубу в коричнев 3-93-06
- кольцо золотое, 4, 86 г 1460 р. 2-61-52.

Торговый дом "ЛИЦЕЯ-М"
ПРЕДЛАГАЕТ:
- ✓потолок подвесной – 185 руб./м²;
- ✓ светильники точечные – от 115 руб.;
- ✓ панели наборные 2600х148 – 138 руб/м²;
- ✓ панели 1,22х2,44 – от 150 руб./м²;
- ✓ двери пр-ва Канады – 1150 руб.

и многое другое для отделки квартир и офисов.
Адрес: ул. Ак. Жук, 54а. Тел. 4-75-31.

- п/шубок-свингер из чернобурки, шапку жен. 4-68-30.
- две кровати: подр., взрослую, панц. сеткой. 5-49-30
- свар. аппар, водян. насос, эл. мясорубку. 4-69-05.
- брюки, драп., 52/3, 44/4, джемпер жен. 52-54. 5-23-99.
- пальто драп., 48, куртки кож., 46, 48. б/у, пальто зим., 54. 5-23-99.
- таль. 4-93-13.
- контрикал, 10 амп., курантил, 10 амп. 9-09-27.
- колеса в сборе, запчасти "ИЖ-Ю-4", "Урал". 4-83-98.
- диван, б/у, шапку норк., б/у. 4-65-48.
- зеркало, обед. стол, коляску, стир. машину. 4-47-02.
- п/шубок, овчина, 48. Бр. Захаровых, 8-105.
- коньки дев., 21,5, лыжи, ботинки 41. 23 4-09-51
- ковер, линолеум, люстру 5-27-79

- обувь дев., 22-24,5 3-08-13
- куртки муж., 52, джинсы, 54 3-08-13
- аккумулятор, 6СТ90. Степная, 17-67.
- в/маг. Степная 17-67
- "Мишель". ЗАО "ЕМК" 2-03-58
- стенку, 6 стульев, б/у 3-58-44
- х/к, сервант, столы, две люстры 2-34-49.
- нов. ковров. дорожку, шир. 93 см. 3-06-88.
- "ИЖ-Ю-5", с коляской. 7-39-45.
- муж. куртку на синтепоне, 50, норк. шапку, 57. 2-52-66.
- мет. бочку, 200л. 2-15-38.
- газогенератор в компл. 2-15-38
- тумбу под ТВ 3-52-52.
- отрез защитн. цв. 3-83-77.
- кактусы, комн. растения. 4-96-61
- трюмо. Комсом., 47а-128
- стол обеден., 4 стула новое 4-65-46
- шпиль шапку 53-54 3-07-94
- жен. норк. шапку 56 сапоги зим 37, б/у. 5-30-24

ВНИМАНИЕ!
Фирма «СИТРЕЙС и К»
приглашает во вновь открывшийся магазин «УЮТ».
В ШИРОКОМ АССОРТИМЕНТЕ:
- отделочные материалы;
- плитка потолочная;
- профиль;
- плитка кафельная;
- ковровые покрытия;
- клеевые смеси;
- а самоклеящаяся;
- также сантехника, наборы для ванн,
- хозяйственная пластмасса и многое другое

Новое поступление!
Мы ждем вас по адресам:
«Спорт и туризм», ул. Ленина, 90;
маг. «Уют», 6 мкр.

Туристическое агентство "ИРИС" ПРЕДЛАГАЕТ
отдых, экскурсии, поездки за рубеж.
Новогодние туры, шоп- туры, оформление загранпаспортов.
Ленина, 100. 4-35-22, 4-54-01.

- туфли, 38, 37,5 (белые, черные). 3-17-75
- валенки, 20, б/у 3-55-94.
- пуховик муж., 50-52 б/у. 3-55-94.
- ТНВД "КамАЗ", б/у. 3-76-77.
- ковер, 2х3, нов 7-21-42.
- ТВ "Горизонт", 3-95-79.
- две пары спорт. лыж. санки. Степная, 27/2-42.
- пальто с песцом, 46/170. 2-40-87.
- д/с пальто, 46/170, б/у. 2-40-87
- две колонки к маг., 30 ватт 4-30-42
- подушку перов., 3 кг, 65-5-28
- дет. кроватку, б/у. 2-38-03.
- рога сев. оленя, ветвистые. Дорого. 5-09-47

- нов. стенку, 3,5. 3-40-88, Шевч., 7-70.
- газ. плиту, унитаз, б/у. 30 лет Победы, 26-24.
- пороги, днище -01-07. 7-23-64.
- 4-ступ. КПП "ГАЗ". 7-23-64
- муж. иск. шубу, 50-52. 2-82-01, 9-14-38
- пальто дев., 2-5 лет, нов. 2-82-01.
- нов. стир машинку "Вятка-автом.". 3-63-68
- 5-тонн. контейнер. 3-23-27
- свад. платье. 3-14-78
- валенки, 19, спорт. костюм, 48 4-63-07
- п/м "Электа" нор. муж. шапку, 57, 30 лет Победы, 4а-23

ВОЗЬМЕМ в хорошие руки хорошую сторожевую собаку, не старше одного года. 7-03-05.

ПРОДАМ НОРКОВУЮ ШУБУ в хорошем состоянии. Тел. 2-87-56.

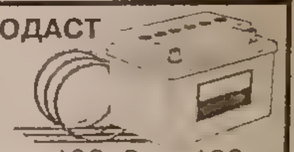
ДИСОН
– лечение различных форм варикозной болезни
– лечение трофических язв
– лечение "сосудистых звездочек"

Лицензия № 1644 от 20.12.98 г.

Прием по субботам:
СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ
с 10 до 13 час.
Тел. 4-36-98.
Адрес: ул. Чапаева, 107, каб. 103, 104.
(р-он гост. "Салют")

- ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ «ГАЗель». Тел.2-74-99, 3-97-98.
- ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. Тел. 2-85-39, 7-02-98.
- ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ «ГАЗель». Тел. 4-90-64.
- ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ «ГАЗель», сан. паспорт. Тел. 7-28-07, 7-21-48.
- ОБУЧЕНИЕ чтению, исправление дефектов. Тел. 3-54-48.
- ПЛИТКА, заливка полов, штукатурка, кладка. Тел. 9-00-45.
- УРОКИ английского, контрольные, переводы. Тел. 4-19-84.
- ПОШИВ изделий из меха: чехлы для автомобиля, подстежки и др. Тел. 3-15-97.
- УСЛУГИ ветврача (кастрация, прививки, лечение). Тел. 3-92-30.
- ВЫДЕЛКА меха овцы, лисы и др. Тел. 3-15-97.
- ПРОДАМ матрацы ватные, любых размеров с доставкой. Тел. 7-11-41, 2-40-02.
- ПРОДАМ «ВАЗ-2106». ТЕЛ. 5-65-62.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОДАСТ



Отводы *d* от 57 до 325.
Труба *d* 159х5 d 89х4 ДУ-25
Проволока *d* 1,5 мм.
Аккумуляторы 6 ст-60, 6 ст-75, 6 ст-132, 6 ст-182.
Тел. 2-92-91.

ТОО «Кипшел» реорганизуется в ООО «Кипшел».

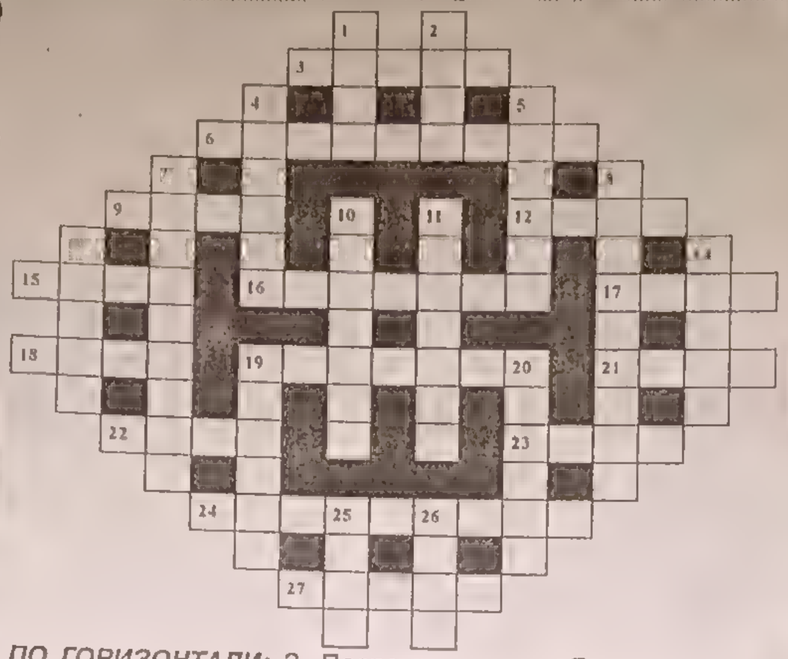
ЗНАКОМСТВА

я не буду чьей-женой, мне нужна своей женой...

- обаятельная и привлекательная, с чувством юмора женщина познакомится для приятного времяпрепровождения с материально обеспеченным мужчиной не моложе 45 лет. Балаково, п/о-21, п/п № XII-РУ 740554.
- познакомлюсь с девушкой, без мат. проблем, можно с ребенком. ГП, д/в, п/п 678172.
- стройная брюнетка, 28/173, познакомится с мужчиной для встреч ГП, д/в, п/п 739645.
- мужчина, 27/176/63 познаком со скромной женщиной ПО-19, д/в, п/п 659642
- познакомлюсь с мужчиной, 65=67, без проблем. ПО-13, д/в, п/п 582499
- женщина, 40/165/56, познакомится с обеспечен мужчиной, до 45. ГП, д/в п/п 567152.
- женщина, 52/160/70, познакомится с мужчиной, до 60. 7-16-79.
- приятная женщина,43/163/63,познакомится ссамостоят мужчиной ПО-20, д/в, п/п 550250
- парень 24/198/98 познаком с девушкой ПО-11 д/в п/п 745440
- парень, 23/178, познакомится с девушкой, дети не помеха Пугачев, УШ-382/17, отр. 6 Панцыреву Алексею Николаевичу
- женщина познакомится с мужчиной, 50-55, без проблем, ПО-17, д/в, п/п 680890.
- женщина, 42/158/55, есть дети, познакомится с мужчиной без проблем, 3-48-16 (Вольск).
- парень, 25/168, познакомится с девушкой, 21-25. ПО-23, д/в, п/п 739005.
- молодой человек, 23/180 познакомится с женщиной ПО 17 д/в, п/п 739918.
- серьезная девушка ищет спутника жизни, 28-35 лет ПО-25, д/в, п/п 587362.
- мужчина, 35, познакомится с женщиной для приятн отношений ПО-24, д/в п/п 742260.
- непьющий мужчина познакомится с женщиной до 35 Пугачев, УШ 382/4 отр 5 Попов Алексей
- мужчина, 51/185, 76 познакомится с сельской женщиной до 50 Пугачев УШ 382/4 отр 3 Арбинин Валерий
- непьющий мужчина познакомится с женщиной до 45 Пугачев УШ-383/4 отр 5 Тисин Валерию

Серебряный Век –
приближение качества!
ОПТОМ И В РОЗНИЦУ
ШАМПАНСКОЕ
"Советское 2000" (г. Крымск) – 53 руб.;
"Седой Каспий" (г. Дербент) – 48 руб.;
"Северная столица" (г. Дербент) – 48 руб.;
"Советское 2000" (г. Дербент) – 49 руб.;
"Советское 2000" (г. Ростов) – 52 руб.;
"Ив Роше" – 41 руб.
ЭЛИТНЫЕ ВИНА Франции, Италии, Испании, Германии, Венгрии, Грузии
ВИНА Молдавии, Украины, России
от 20 до 50 руб.
МИНВОДА "Спартак" – 5.70 руб.;
"Спартак" 0,5л (спорткап) – 5.70 руб.;
Мега 0,5 л – 4.30 руб.
Питьевая вода "СВЯТОЙ ИСТОЧНИК"
5 л – 13.50 руб.;
1,5 л – 8.40 руб.;
0,5 л – 5.20 руб.
ПРОДУКЦИЯ КОМПАНИИ "ПЕПСИ" по оптовым ценам.
Тел.: 4-00-00,
Склад: г. Балаково, ул. Р. Люксембург, 40.
с 9.00 до 18.00,
обед с 12.00 до 13.00.
В субботу: с 9.00 до 13.00.
аптека
ул Ленина
ул Ак Жука
ул Розы Люксембург
д 40 склад
Серебряный Век

КРОССВОРД № 1



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Посредник между Богом и людьми. 6. Пророчица, дочь царя Приама. 9. 27-й президент США. 12. Отпечаток чего-нибудь. 15. Знаменитый бразильский футболист. 16. Крытая повозка. 17. Участок воды, океана. 18. Освещающая часть автомобиля. 19. Металлообработка. 21. Длинная палка, жердь. 22. Действие на удачу в надежде на счастливый исход. 23. Фильм с участием В. Цоя. 24. Руководитель. 27. Завоеватель Сибири.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Сорт яблок. 2. Густо заросший травой верхний слой почвы. 4. То же, что передник. 5. Направление линии дороги, канала и т. п. 7. Устный или письменный наказ, содержащий распоряжения на случай смерти. 8. Сорт лапши. 10. Знаменитый вальс Шопена. 11. Круглая постройка. 13. Топор, которым тешут дерево. 14. Принудительное задержание. 19. Профессия. 20. Животное Австралии. 25. Яркое освещение горизонта перед восходом или после захода солнца. 26. Стиль музыки.

МАГ. «МАРТ». Тел. 4-22-19.
КУПОН
Автозапчасти марки «ГАЗ»
ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ СКИДКА 3%
МАГ. «ЭЛАСТИК». Тел. 7-06-50.

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЦЕНТР "ASTRA"
Индивидуальное компьютерное обучение.
"1С Бухгалтерия".
Программирование.
Детям – скидка
Тел. 4-41-71.

ИЗГОТОВИМ АКВАРИУМЫ на заказ, различной конфигурации
в продаже корма (живые), растения, рыбки, аксессуары
НАШ АДРЕС маг "АЛИСА" ул Минская 10 (рядом с маг "ГАШМАЧОК")

АНОНИМНАЯ ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
гонореи, трихомониаза, хламидиоза, кандидоза.
Индивидуальный подход. Новые методики.
ВРАЧИ: Ю.А. ХАНИН, О.Н. АНДРЕЕВА.
Лицензия 1819 ЛВД-03. Одноразовый инструмент.
Обр.: ул. Коммунистическая, 125 (зд. аптеки № 187).
Тел. 4-11-87, 4-11-33, прием с 8.00 до 17.00.

ФОРПОСТ Шевченко, 44
ПРЕДЛАГАЕТ НА ВАШ ВЫБОР ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ:
лакокрасочной продукции;
сантехники;
линолеума (1,5; 2; 3 м - ширина)
отечественного и импортного производства
ДСП
фанера
карнизы.
ДЛЯ ОПТОВЫХ ПОКУПАТЕЛЕЙ СКИДКИ!

Видео-, фотосъемка, фотопечать. Тел. 5-62-07.

ПРОДАМ 1-комн. кв., 19/36,5, 8 этаж по ул. 60 лет СССР. Тел. 5-47-78.

ПРОДАМ 2-комн. кв. на ул Титова, 29,7/41,16, 3/4-эт. кирпичного дома. Тел. 9-06-03

ПРОДАМ 2-комн кв Тел 2-50-14.

Отдам б/у вещи на девочку от 5 до 20 лет, в очень хор. сост 2-60-23, Наб. Леонова, 27-13.

БАЛАКОВСКИЙ ФИЛИАЛ ПРЕДПРИЯТИЯ "ДАНКО-С" предоставляет ЗАЙМЫ на развитие предпринимательской деятельности.
Обращаться: ул. 30 лет Победы, дом

Автошкола ОСТК (Общественный спортивно-технический клуб)
постоянно проводит набор на КУРСЫ ВОДИТЕЛЕЙ следующих категорий:
В,С, Д, Е (плюс бесплатная кат. А),
переподготовка с В на С; с С на Д и Е,
готовит радиотелемехаников (4 мес.),
переподготовка по 20-часовой программе для лицензирования.
ВОЗМОЖНА ОПЛАТА ЧАСТЯМИ.
Бесплатно работает коллективная радиостанция, лаборатория.
Наш адрес: ул. Ак. Жука, 12 (1 этаж, направо, 2-я дверь)
Тел.: 9-09-03, 4-10-43, с 9 до 18 часов
Филиал СШ № 27 (бывший д/с № 9, в р-не пол-ки № 5), 2 этаж, с 15 до 19 часов

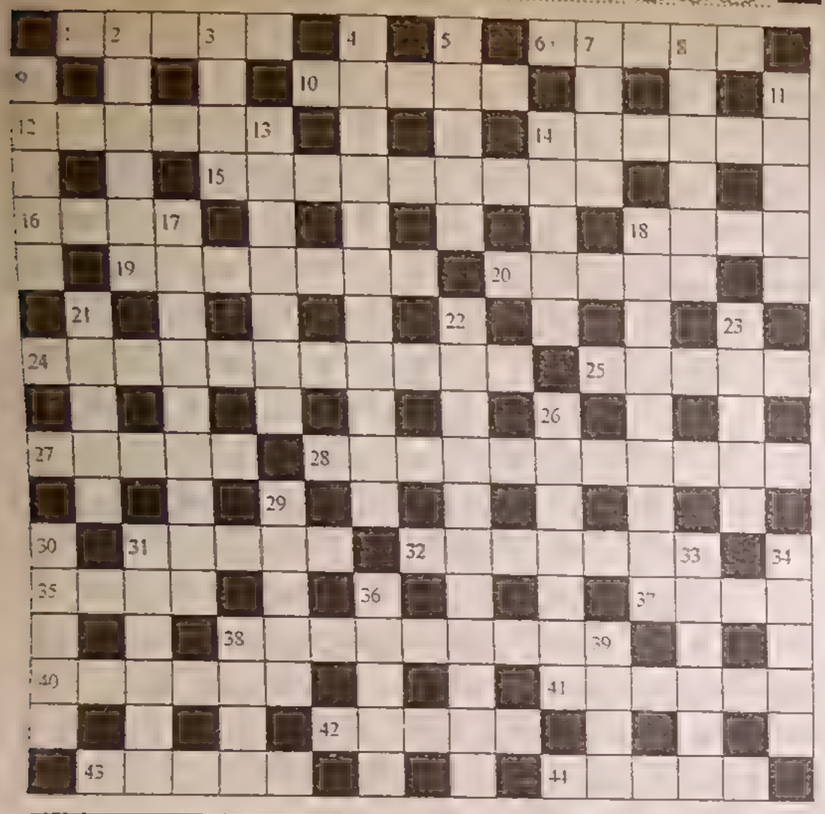
ЗЕМЕЛЬНЫЙ ЗАЛОГОВЫЙ ЦЕНТР
ПРОДАЕТ ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ ПОД ЖИЛЬЕ. Тел. 4-06-66.

КРОССВОРД № 3

ПРОДАЕТ ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ ПОД ЖИЛЬЕ. Тел. 4-06-66.

ПРОДБАЗА "ВОЛГА" (бывшая ОРС СРЗ-новая пристань) реализует оптом сельдь с/м 300+ (Норвегия) – 18 руб/кг; сельдь м/с 300+ – 19,50 руб/кг.

КРОССВОРД № 2



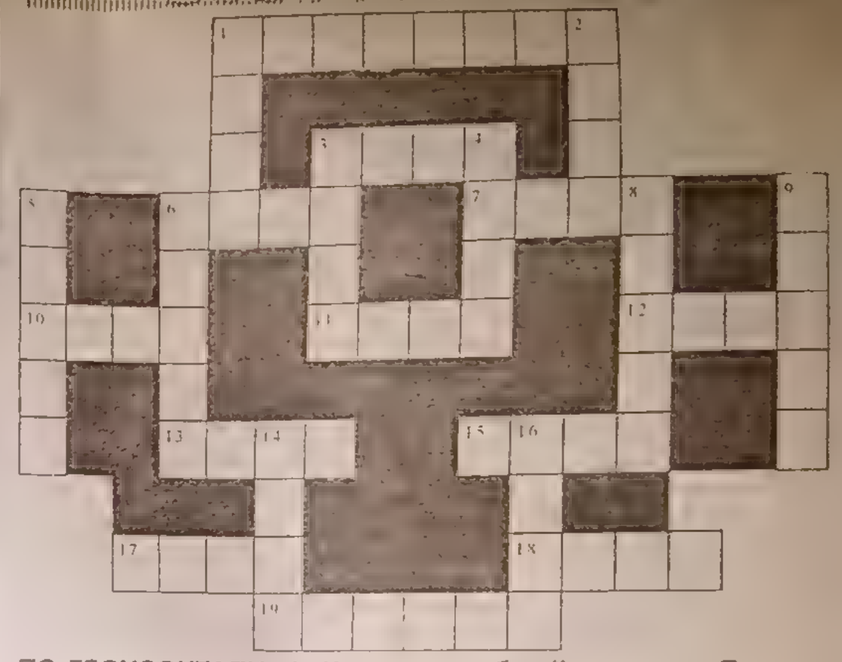
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Судорожное сокращение мышц. 6. Один из подвидов благородного оленя. 10. Денежная сумма, выдаваемая в счет предстоящих платежей. 12. Равновесие. 14. Виноградное вино. 15. Право осуществления государственной власти или управления, предоставленное конституцией. 16. Коттедж в старину. 18. Сладкое студенистое кушанье из фруктовых соков. 19. Заседатель, в др. Риме должностное лицо, облеченное судебной властью. 20. Исполнитель ролей. 24. Горизонтальная линия. 25. Смесь цемента с водой, песком и щебнем. 27. Небольшой морской залив, годный для стоянки судов. 28. Расшатывание нервов. 31. Посредник между людьми и Богом. 32. Южное фруктовое дерево с желто-красными плодами. 35. Разряд чего-нибудь, обладающий определенными качественными признаками. 37. Рыба. 38. То же, что и завиток. 40. Беспорядок. 41. Врач-специалист по акушерству. 42. Раздел бухгалтерского баланса. 43. Специальная войсковая группа. 44. Иметь сведения.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Горизонтальное перекрытие в корпусе судна. 3. Пояс, полоса, пространство между какими-нибудь границами. 4. Портрет, написанный с самого себя. 5. Спортсмен от 18 до 20 лет. 7. Пресмыкающееся с длинным извивающимся телом. 8. Деталь автомобиля. 9. Очертание предмета, контур. 11. Спортсмен, тяжеловес. 13. Приспособление, при помощи которого производят свист. 14. Импортный самогон. 17. Помощник профессора, врача при выполнении какой-либо работы. 18. Ребенок лошади. 21. Премия. 22. Бессодержательные, пустые разговоры. 23. Предмет кухонной утвари. 26. Изделие, полученное путем литья. 29. Деревянная койка на открытом воздухе. 30. Индивидуум. 31. Болезнь. 33. Небольшое южное вечнозеленое дерево. 34. Музыкально-драматическое произведение. 36. Остров у западных берегов Гренландии. 38. Яркое освещение горизонта перед восходом или после захода солнца. 39. Народный поэт-певец в Казахстане, Киргизии.

Требуется на работу в кафе-бар "Ассорти" официантка. Обращаться: ул. 30 лет Победы, дом 46б (вход со стороны аллеи). Тел: 3-35-45.

Филиал СШ № 27 (бывший д/с № 9, в р-не пол-ки № 5), 2 этаж, с 15 до 19 часов.

КРОССВОРД № 3



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Кумысолечебный курорт в Башкирии. 3. Столица Норвегии. 10. Настольный участник дня рождения. 11. Углубление под землей с ходом наружу, вырытое животным. 12. Участок океана – большое водное пространство. 13. Пушной зверек. 15. Пионерская труба. 17. Знак препинания. 18. Живой носитель овечьей шкуры. 19. Человек, который храпит.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Электрод. 2. Транспорт Санчо Панса. 3. Знак Зодиака. 4. Болезнь, от которой делают прививки. 5. Насыщенный, ациклический углеводород; бесцветная жидкость, содержится в нефти. 6. Место впадения реки в море. 8. Представитель династии турецких султанов 13-20 веков. 9. Заключение под стражу. 14. И грецкий, и кокосовый, и земляной. 16. Газ синего цвета с резким запахом, имеет отношение к кислороду.

МАГАЗИН "ТРИКОТАЖ"

ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР 9 М-НА, 2 ЭТАЖ.
В АССОРТИМЕНТЕ:
ПИЖАМЫ, ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА,
МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ БЕЛЬЕ.
БОЛЬШОЙ ВЫБОР НОСКОВ, КОЛГОТОК.

ОТВЕТЫ на кроссворд в № 44

Кроссворд № 1

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Помилование. 7. Рынок. 10. Стакан. 11. [illegible]. 14. Руда. 16. Парафин. 17. Адыгея. 18. Бита. 19. Анна. 22. [illegible]. 23. Кипарис. 25. Анод. 28. [illegible]. 29. Триумф. 30. Фокус. 32. [illegible]. 33. Медик.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Состав. 2. Тибр. 3. [illegible]. 4. Ливень. 6. Отруб. 8. [illegible]. 9. [illegible]. 12. Магазин. 13. [illegible]. 15. [illegible]. 17. Анапа. 20. [illegible]. 21. [illegible]. 24. Апык. 26. Пушок. 27. [illegible]. 30. Факт. 31. Свет

Кроссворд № 2

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Провал. 4. Пророк. 7. Омск. 8. Трос. 9. Рок. 11. Аскет. 13. Паста. 14. Опора. 15. Автор. 16. Торос. 18. Мат. 20. Азот. 22. Сани. 23. Япония. 24. Кортик.

По вертикали: 1. Пороша. 2. Воск. 3. Лазер. 4. Порок. 5. Опыт. 6. Краска. 10. Осока. 12. Тор. 13. Пат. 15. Апатия. 17. Список. 18. Мария. 19. Треск. 21. Трон. 22. Спор.

Внимание! Новые условия приема талона **бесплатного** частного объявления без черной полосы приниматься и печататься объявления не будут, талон действителен до указанной даты (иногородние без ограничений).

Действителен до 27 декабря 1999 г.

НУЖНУЮ РУБРИКУ ОБВЕСТИ:

ПРОДАЮ КУПЛЮ МЕНЯЮ РАЗНОЕ ЗНАКОМСТВА РАБОТА

Текст объявления (не более 8 слов) _____

_____

_____

Телефон (или адрес) _____

Фамилия, имя, отчество рекламодателя _____

За содержание рекламы несут ответственность рекламодатели. *Газета "Суть"*

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!
Правила оформления и условия приема купона:

Текст должен быть написан разборчиво, названия, фамилии, адреса – печатными буквами. Объявления заполняются на купоне "Сути", а не другой газеты (ксерокопии не принимаются).

Один купон рассчитан на одно объявление.

Объявления организационного характера, коммерческая реклама, грузоперевозки, сдача в аренду квартир, жилых помещений и т. п., УСЛУГИ публикуются ЗА ПЛАТУ.

Наш почтовый адрес: Балаково, П/О-23, а/я-2. *Тел. 3-38-09.*

УЧРЕДИТЕЛЬ. [illegible] предпринимателей г. Балакова

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР: [illegible]

Газета зарегистрирована Саратовским региональным управлением информации и печати. Свидетельство № СР-0121 от 12.10.98 г. Газета издается с января 1998 года.

Адрес редакции: 413800, г. Балаково ул. Трнавская, 27, маг. "Эластик". Для писем: 413823, г. Балаково Саратовской области, о/с-23, а/я-2 Телефон редакции: 3-38-09. E-mail: suty@bal.ru

Отпечатано в ГУП «Энгельсская городская типография» комитета по печати при Правительстве Саратовской области, ул. Революционная, 6. Тел. 2-04-81. Тираж 27000 экз. Объем 3 п.л. Заказ № 3481

При перепечатке материалов ссылка на газету «Суть» обязательна.

Цена договорная

А город подумал...

Три дня подряд в театре было паломничество. Или по-театральному – аншлаг. Народ любит всякие такие штучки, а тут "Чужая жена и муж под кроватью". Никого не смутило авторство Ф. Достоевского, который легкомыслием не отличался.

Саратовский режиссер-постановщик П. Ф. Маслов – тонкий психолог, он не ошибся в выборе пьесы для своего дебюта на балаковской земле. Хотелось с ним встретиться, поговорить. Увы, во время репетиций Петр Федорович избегал журналистов, стараясь, видимо, не сглазить свое детище, а по завершении уехал в Саратов. Между прочим, его предшественник В. Предыбайло тоже кочует между Вольском и Балаково, поставив в тамошнем театре новый спектакль по пьесе великого испанца Лопе де Вега.

Масловская "Чужая жена" получилась одной из самых дорогих постановок в "Ковчеге". Деньги в театр поступили за две недели до премьеры. Декорации и костюмы пришлось изготавливать в срочном порядке, но это, к счастью, не отразилось на их качестве. Художнику С. Зюкову удалось воссоздать настоящий Санкт-Петербург 19 века. Половину нарядов заказывали в ателье "Меркурий" (хотя есть и свои костюмеры). Учитывая срочность работы, классность, фраки, макинтоши и цилиндры обошлись в копеечку. Говорят, трусики героинь куплены по 300 целковых за штуку и столько же заплатили за лифчики. Зато зрелище было, прямо скажем, впечатляющим.

Лучше всех играл О. Прядко. Некоторые назвали его работу "спектаклем одного актера". Но это не справедливо по отношению к другим. Все артисты смотрелись профессионально.

– Честно говоря, – сказал после премьеры художник-постановщик С. Зюков, – никто не верил в успех "Чужой жены" Все ждали провала, а получилось наоборот. Как ни странно, такое частенько бывает в театре.

У Достоевского глубокий философ[illegible] текст, но мало кто его увидел, а [illegible] кому-то приняли постановку саратовского режиссера как тонкий [illegible] на легкомысленность балаковских [illegible] способных вскружить голову [illegible]

Л. СТРИЖ.

Как изменить свою жизнь?

Знаете ли вы, что с 13 марта начался самый большой и продолжительный пост, который будет длиться аж до самой Пасхи. Она в этом году 30 апреля. А пост заканчивается 29-го. Начинающий верующий убежден, что достаточно не есть пищу животного происхождения, и ты подготовишь себя к великому празднику. Оказывается, ничего подобного, пост – это прежде всего духовное очищение. Несмотря на тяготы жизни, в такие дни следует не раздражаться, никого не обижать, а наоборот всем помогать. Посетить своих родственников, друзей, нуждающихся в поддержке, и сделать для них что можешь. Ну и, конечно, нужно молиться и каяться. Грехов-то, небось, накопилось много, надо просить Бога, чтоб простил. И вообще побольше думать о Нем.

Так говорят священники, но мне, может быть, не к месту вспомнились слова из книги американского психолога Луизы Хей: "Наш разум навсегда связан с Единым бесконечным Разумом. Мы связаны с этой Высшей Силой, которая создала нас и заронила в нас искру Божественной Души. Наш врожденный Разум – это тот же Разум, который руководит всей жизнью. Наша задача понять законы жизни и действовать в соответствии с ними. Высшая Сила любит свои создания, но также дает нам свободу воли в принятии решений Это Сила Добра, и она направляет нашу жизнь, когда мы позволяем это делать. Это не карающая сила отмщения. Это – закон причины и следствия".

Я верю: от нас самих зависит гораздо больше, чем нам кажется. Первый шаг в изменении жизни – очищение души, тела и действия, направленные на добро.

В. БУЯР.

СЕНСАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В нашей газете была опубликована статья М. Телегиной "Чем отличается маршрутное такси от автобуса". В редакцию поступило "опровержение" от директора ГУП ПАТП В. И. Рогова. Сначала процитируем два первых пункта этого интересного документа:

"1. Автобуса с государственным номерным знаком В 064 ЕЕ в Балаковском ПАТП нет.

2. В маршрутных такси ПАТП нет кондукторов-мужчин."

В связи с вышеприведенными возражениями начало статьи "Чем отличается маршрутное такси от автобуса" следует читать так: *"А недавно был случай. Еду в жилгородок в маленьком неавтобусике ПАТП. На одной из остановок слабый женский голос спрашивает: "По льготному удостоверению можно?" Человек, похожий на кондуктора, но не кондуктор, мужчина, сидящий на переднем сиденье, скользнув равнодушным взглядом, резко задвигает дверь прямо перед лицом женщины, и машина трогается.*

– Что вы делаете? – возмущаюсь я.

– Мы льготников не возим, – зло отвечает человек, похожий на кондуктора, но не кондуктор.

– У вас общественный транспорт, это ваша обязанность! – стою я на своем.

- Ну хватит! – в конце концов рявкает хорошо упитанный человек, похожий на водителя, но не (?) водитель, сидящий за рулем машины. - Развела, понимаешь, базар!

Выйдя из неавтобуса, я записала номер "В 064 ЕЕ", но это был не номер". Далее по тексту.

Но самым главным в "опровержении" было прямо-таки сенсационное сообщение Владимира Ивановича:

"С 24.01.2000 г. ГУП "Балаковское ПАТП" отменило все коммерческие рейсы, в связи с чем осуществляет перевозки пассажиров, пользующихся льготами согласно действующему законодательству РФ без каких-либо ограничений"...

Неужели это правда?

Просьба к читателям: непременно требуйте предоставления вам всех полагающихся льгот во всех автотранспортных средствах ПАТП, а в случае отказа - записывайте номер машины, фамилию водителя (по возможности) и сообщайте в редакцию.

А. ЕРЕМИН.

Загадки поликлиники № 3

Чудеса происходят с лабораторией в поликлинике № 3. Проблему ликвидации очередей решили просто. Для сдачи анализа крови, например, надо записаться в регистратуре, где, как правило, назначают срок не менее недели. Видимо, расчет здесь на то, что за это время часть людей уже выздоравливает и не является на сдачу анализов, еще какая-то часть умудрится потерять тот клочок бумаги, а второй раз идти за направлением и записываться на еще один недельный срок не захочет. В результате тот же полный ажур, и все довольны.

Непонятно только, для какой цели там же дают 10-дневный испытательный срок для получения результатов флюорографии, ведь, кажется, 100-процентного обследования населения никто не отменил. Этот секрет так и остался неразгаданным, но очереди у кабинета № 23 тоже нет

В. ЛУЗИН.

Дайджест

Импорт будет дорожать

Власти начали непримиримую борьбу с контрабандистами. Согласно указу президента, с 25 февраля 2000 года каждый магазин обязан иметь копию государственной таможенной декларации на любой товар, стоящий на его прилавках.

Сегодня около 60% грузов (а по некоторым позициям, например, по бытовой технике, до 90%) в нашу страну ввозят контрабандным путем. То есть в таможенной декларации указывается (а следовательно и под пошлины подпадает) совсем не тот товар, что лежит в фуре. Сигареты везут под видом "хлебобулочных изделий" (они по весу совпадают). Компьютеры и бытовую технику – под видом запчастей к ним. Молочные продукты – сыр, йогурты, масло – под видом молока, пошлины на которые раз в пять ниже.

Таким образом, за ввоз фуры, например, телевизоров стоимостью 100 тыс. долл. импортеры платили примерно 8-11 тыс. долл. А по-честному полагающиеся за телевизоры НДС и импортная пошлина – 45 тысяч. То есть цена возрастает на треть. За кофе по идее надо платить 25-30 тыс. долл. с фуры (в фуре кофе на 200-250 тыс. долл.). Сейчас больше 7 тыс. никто не платит: кофе ввозят под видом кофейных напитков. Соответственно + 10% к цене. Сигареты подорожают процентов на 30.

Когда начнется подорожание? Как только на складах закончится товар, закупленный до 25 февраля. Силовики уже готовятся к массовым проверкам. Упор решили сделать на мебель и электронику: на полках магазинов стоят модели видеомагнитофонов и телевизоров, которые официально в Россию никогда не завозились. Нет ни одной таможенной декларации с такими моделями

В России ко[illegible] появилась только в [illegible] году когда [illegible] [illegible]

Открытое письмо от Альберта Кучерявого

Трех же сбежать из такого заведения

Балаковские публичного дома

...скружить голову
Л. СТРИЖ.

...хожий на водителя, но не (?) води-
...тель, сидящий за рулем машины. –
...дакцию
А. ЕРЕМИН.

...возможности) и сообщайте в ре-
...мер машины
В. ЛУЗИН.

...сборы не превышают 33%, а
...у нас, если платить все поло-
...женное, могут зайти и за 50%.
...По расчетам экспертов, если
...все будут честные", то им-
...порт подорожает процентов
...на 40. Одно спасение – Рос-
...сия-матушка богата на умы:
...скоро импортеры найдут об-
...щий язык с таможней. И
...способы не платить тоже най-
...дутся.

"АиФ", № 10, 2000г.

Большая фига от Родины

В Волгодонске объявили голодовку жители дома, пострадавшего в результате теракта осенью прошлого года. Это произошло после того, как городские власти Волгодонска сочли дом «в принципе пригодным для жилья». Голодающие требуют предоставить им новые квартиры, потому что есть серьезные опасения, что этот дом может обрушиться. Во всяком случае, здание покрыто многочисленными трещинами и стянуто металлическими конструкциями снаружи и внутри. А так, в принципе, жить можно.

Полит. Ру.

Жилищный вопрос "заводит" всех

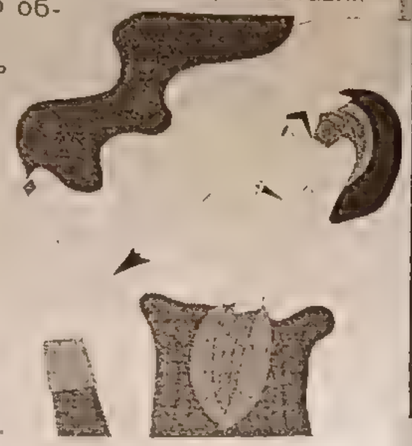
Далеко не оригинальный, но весьма своеобразный способ "решения жилищной проблемы" предложили ставропольцам власти краевого центра. Теперь, как пишет местная пресса, в общественном транспорте пассажир может купить билет, стоимость которого на 50 копеек дороже обычного разового проездного билета. Лишний полтинник, по хитрой задумке, дает право обладателю пронумерованного талончика участвовать в лотерее, главный приз которой – однокомнатная квартира. Желающих приобрести квартиру за 50 копеек, заимев счастливый билетик, как понимаете, немало. Говорят, даже "традиционные зайцы" стали приобретать проездной документ повышенной стоимости. Впрочем, вероятность выигрыша наивные ставропольцы, естественно, не просчитывают. Зато власти наверняка считают ощутимый "оброк" к городскому бюджету.

"Отдохни!", №49, 1999г.

Открытое письмо от Альберта Кучерявого

Покруче публичного дома

От лица широкого общественного движения наркоманов хочу выразить сердечную благодарность мэру г. Балакова А. Саурину. Хороший мужик. Да вообще все в администрации БМО, как, впрочем, и в милиции, – отличные ребята, не вставляют палки в колеса развития нашего общественного движения.



Вы посмотрите, как развернулась в Балакове торговля наркотиками! Есть все, что твоей душе угодно, – от банальной травки до кокаина с героином. И никто не лезет в душу с гнусными предложениями полечиться. Нет, конечно, разговоры ведут, дескать, надо бы хорошую специализированную клинику со всеми прибамбасами. Даже детсад выделили. Но мы же понимаем,что это только для виду. Денег-то на реконструкцию не дают. Прошлой весной пообещали, но вовремя одумались, стали строить водный стадион, который все средства и "съел". Великолепный, умнейший ход!

Ну слова всякие, конечно, говорят и про борьбу с нами, и про нужду в современной лечебнице. Как без разговоров-то? Ведь столько нервных вокруг и все кричат: "Караул! Молодежь пропадает!" А мэр должен быть для всех люб, не только для наркоманов. Вот и собирает всякие заседания-совещания, обещает. Четвертый год правит и четвертый год обещает. Молодчина! Хотя чего это я? У наших разлюбезных наркологов была прибавка. Господа чиновники съехали на новые квартиры, а наркологии отдали свое старое жилье на Пролетарской, 62. Умора! Была бухгалтерия ГТМО, стала больница! Аж на 24 человека! Алкоголики с наркоманами, подростки со взрослыми, все одним гуртом. И туалет один на всю гоп-компанию. Крышка унитаза из фанеры! Лекарства за свой кровные!

Где же таких идиотов найти, чтоб в эту..., извините, сами отправлялись?! Главному наркологу В. Козлову по-прежнему обещают отремонтировать крышу или что-то там еще в детсаду возле "России". Даже договор на реконструкцию заключен с фирмой "Рост", а песни старые: денег нет, но все будет о'кей.

Дорогой Алексей Иванович, до чего же правильно вы все делаете! Стройте все, что вашей душе угодно, только не наркологию и не реабилитационный центр для наркоманов. Не слушайте вы этих придурков, которые кричат: "Будущее России под угрозой!" У лидеров нашего движения есть большое желание сделать город Балаково наркостолицей Поволжья [illegible] есть: по СПИДу лидируем, поставка и сбыт наркотиков отлажены, неохваченной молодежи еще пока много. Прославимся ей-ей, прославимся! Это даже покруче публичного дома будет! Кстати, Алексей Иванович, не хотите ширнуться? На днях кокаинчик привезли - вещь! И тогда все эти так называемой здравомыслящей части общества вам [illegible] будут по фигу.

Альберт КУЧЕРЯВЫЙ.

Трех же сбежать из такого заведения

Этот старинный особнячок с уютным двориком на улице Пролетарской знают все местные. Он у них вроде той усадьбы Мальцева, на восстановление которой затрачены огромные деньги. Главврач этого лечебного заведения В. А. Козлов такому приобретению не шибко рад, но по-философски рассуждает, что лучше это, чем совсем ничего. И не теряет надежды на детский сад возле кинотеатра "Россия".

В здании на Бр. Захаровых, 100, было всего 9 коек. Теснотища и минимум удобств, здесь аж две женские палаты, разделенные фанерой. Одна для наркоманок, другая – для "веселых" дам. И столько же для мужчин. При встрече с корреспондентом пожилая женщина попросила, если можно, улучшить питание – мяса совсем мало и редко бывает в меню. Халаты, постель свои надо иметь, да и с лекарствами плоховато. Без личных запасов не обойтись.

На нее с укоризной посмотрела дежурившая медсестра.

– У нас еще не самый тяжелый случай, – сказала она. – В других больницах намного хуже. Хотя в Кустанае, откуда я недавно приехала, к проблеме наркомании относятся гораздо серьезнее. И в Казахстане нет такого количества больных, как в Балакове. Посмотрите на наши условия: сюда запросто можно принести любые наркотики.

Я огляделась. На больших окнах, выходящих во двор и на соседние дома, до сих пор нет решеток, хотя заселились еще в январе. Все здание состоит из одного первого этажа. Охраны или крепких санитаров на дверях тоже не увидела. Одна надежда, что идут сюда лечиться добровольно. Те, кто действительно решил "завязать". Однако этого не всегда бывает достаточно. Бывшие дружки не хотят отпускать товарища и несут ему наркотики.

В палате, где не было и намека на дверь, лежал старик и симпатичный парнишка. Оба наркоманы. Дедок словоохотливо признался, что все лекарства очень дорогие. Спасибо дочка не бросает и лечит отца, а парень так и не открыл глаза, делая вид, что спит.

Я стала искать следы косметического ремонта, о котором говорил главврач.

– Да вы не видели, что здесь раньше было, – усмехаясь, говорил алкоголик, сопровождавший меня во время "экскурсии". – Сейчас хоть в туалет можно сходить по-человечески. Сами отремонтировали унитаз. Теперь бы крышу залатать, чтобы по углам не появлялась плесень и не текло во время дождя. А то, что все здание в трещинах, не так страшно. Правда, на днях возле входа большой шматок штукатурки отвалился. Хорошо, что никого не было рядом, а то бы прибило.

Я взглянула на умывальники, и если честно, меня чуть не стошнило, а ведь больные здесь лечатся до 45 дней. И частенько в пациентах ходят "крутые" ребята. После фешенебельных офисов да в такое убожество попасть, согласитесь, не каждый выдержит. И ведь сбегают, хотя условия лечения жесткие. Убежишь – назад не возьмут, хоть пропади!

Нянечки горестно показывали на кровати, сделанные на ЕМК, – с виду добротные, они оказались абсолютно непригодными для больницы. Очень низкие, и шваброй мыть под ними неудобно.

Уходя, я вспомнила о детском саде на Минской, который обещали отремонтировать для наркологического диспансера еще в прошлом году.

– Мы в эти сказки уже не верим, – засмеялись сотрудники. –Видно, наша больница здесь навсегда... пока здание не завалится.

Л. ТУПИКОВА.

БУМ

SOS! SOS! SOS!

Ты — это ты

Мне 19 лет, а я еще ни разу не гулял с девчонками. Мои друзья имеют кучу подруг, некоторые даже спят с ними, я же не могу подойти ни к одной, стесняюсь. Чувствую себя каким-то неполноценным. Что делать? В.

Самая естественная и значительная причина начала половой жизни – это взаимная любовь, желание. Могут быть еще другие причины, например:

1. Чтобы стать популярным среди сверстников.

2. Чтобы продемонстрировать свою независимость от родителей.

3. Чтобы родители обратили внимание на отношения с повзрослевшим сыном (своего рода подсознательный крик о помощи).

4. Чтобы удержать свою любовь.

Знай: все эти причины – ничто, потому что:

1. Секс – не причина твоей популярности.

2. Наличие интимной связи не заставит родителей прекратить требовать возвращаться домой в 11 часов.

3. Хочешь взаимопонимания, теплоты с родителями – не легче ли поговорить с ними об этом, а не переносить эту тоску по любви на сексуальный объект.

4. Если она не ценит тебя без секса, почему думаешь, что полюбит за секс?

А если ты до сих пор не занимался сексом, скорее всего ты просто романтик, который ждет свою любимую и единственную и не хочет разменивать любовь на физиологический акт. Иди по жизни в темпе, свойственном только тебе, не оглядывайся на других, многие из которых просто врут о своих сексуальных похождениях. Развивай свою собственную сексуальность. Некоторые до сорока лет никого не встречают (хотя это тебе навряд ли грозит), но зато свой первый сексуальный опыт вспоминают потом с любовью и нежностью. Ты – не все. Ты – это ты.

ЮЛЯ, психолог подросткового телефона доверия (3-14-27).

Почему надо брать в жены девственниц?

Сексуальная революция находится под угрозой. И теснит ее на всех фронтах вовсе не СПИД и не возвращение к старым семейным ценностям, а такое малоизвестное явление, как телегония. Опыты по ее изучению долгое время были засекречены. Сегодня же телегонию взяли на вооружение священнослужители. В своих проповедях они все чаще вопрошают прихожан: "А хорошо ли вы воспитываете своих детей? Тогда берите в жены девственниц".

Официальный БУМ

Чем грозит аттестация?

Нагрянула аттестация всех учебных учреждений. И поползли слухи, толки, домыслы, страхи. Чтобы выяснить, чем грозит эта аттестация, я обратилась к заместителю начальника управления образования Т. В. Логиновой, которая успокоила меня.

Во-первых, в этом учебном году аттестация проходит только в 3, 9, 11 классах в обычных школах, а в гимназиях и лицеях в следующем. Обязательно для всех написание диктантов и контрольных по математике плюс в старших классах тест по химии, истории, а также все проверочные, выбранные самой школой.

Во-вторых, эта аттестация проходит по всей России, а не только у нас в городе. Ее проводят для того, чтобы подтвердить право школ, гимназий и лицеев давать знания детям в соответствии с установленными правилами.

В-третьих, если ученики покажут совсем уж низкий уровень знаний, то на следующий год будет переэкзаменовка, а администрация школы за это поплатится.

Будем надеяться, что ученики школ не допустят провала и сделают все возможное для подтверждения статуса своего любимого учебного заведения. А напоследок Тамара Владимировна пожелала всем ребятам и педагогам здоровья и больших успехов.

Анастасия ТАЛАНОВА.

"Любовь" бросает в кусты

С Русланом мы познакомились чисто случайно в автобусе. Сначала мне и моей подруге Оле было с ним интересно. Но позже выяснилось: Руслан - не тот человек, с которым приятно общаться. Мы постарались объяснить ему это как можно внятней. Он не понял, мало того, стал еще больше навязываться. Пришлось по возможности не встречаться с ним, короче, избегать.

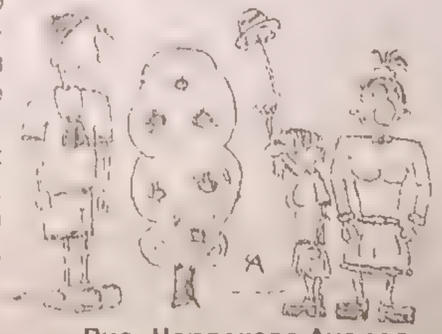


Рис. Чердакова Андрея.

Каждый раз, когда его фигура вырисовывалась на горизонте, мы меняли направление или заходили в какой-нибудь подъезд. Так продолжалось с месяц, нам это надоело, и мы перестали обращать на него внимание.

Но однажды, гуляя вечером, мы увидели Руслана. Тут же Олеся "бросила" меня в ближайшие кусты и сама следом. Это у нее приобретенный "иммунитет" к нему сработал.

Смеялись мы потом долго, а он так ничего и не понял. Неужели бывают столь непонятливые люди? А было ли у вас подобное? Пишите.

Де-СИЛЬВА.

КОНКУРСЫ

Награда – абонементы в „Дельфин"

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ

MEGA GAME "Wheel of time"

Игрушка новая и очень красивая. Сделана на Unrealовском движке, но несколько другого направления: это скорее бродилка, чем стрелялка. С загадочными замками, с волшебными лесами и сказочными чудовищами и заклинаниями. В этой игре ощущается какое-то чувство пространства и объема. Поэтому стоянно находишься в напряжении: того и гляди из-за куста или стены вылезет какое-нибудь чудо во всей красе. Так что я бы к техническим требованиям добавил еще и памперсы, а то ведь так ненароком можно и...

Но, как и у всякой медали, есть и оборотная сторона: аппаратура нужна серьезная – PENTIUM II, 64RAM и желательно наличие графического ускорителя, хотя можно попробовать и с меньшей конфигурацией. В любом случае, там есть, на что посмотреть!

ДИМОК.

ФОРС = МАЖОР

Поющая журналистка

Жила-была в далеком Красноярске школьница Александра, папа которой был музыкантом. С его подачи девочка увлекалась музыкой "Битлз", "Роллинг Стоунз". Позже ее кумирами стали Мэрайя Кэрри, Тони Брэкстон, Хьюстон и Стинг. Девочка оказалась очень талантливой, и ее пригласили вести детскую музыкальную программу "Волшебный микрофон" на Красноярском ТВ. Одновременно она работала в "Свободном балете В. Терешкина" (трижды лауреата ежегодного "Всемирного джазового конгресса" в США).

На юное дарование обратил внимание московский продюсер и поэт Аркадий Юркевич. Дебютный сингл "Ты сегодня не придешь" СашаЧ (симбиоз имени и начальной буквы фамилии) помогали записывать музыканты "Неприкасаемых", да так увлеклись работой, что даже снялись с СашаЧ в видеоклипе. Песня сразу окупировала все эфиры FM-станций, а клип крутился на MTV России.

В июне 1999 года вышел дебютный альбом СашаЧ при поддержке все тех же "Неприкасаемых". Ее яркий, мощный, ураганный вокал понравился очень многим. Ныне СашаЧ – студентка факультета журналистики МГУ. В совершенстве владеет английским и разговорным японским. Идет работа над новым альбомом, музыку для которого СашаЧ пишет сама. Готовится и концертная программа с новой группой "Багамама".

Спешу поделиться с вами новостями о музыкальных новинках, которые уже есть в продаже в "Имидже".

Компактные

"Леприкосны" - новая оригинальная группа из Белоруссии. Их дебютный альбом "Нам с тобою было super" – это 45

знакомое явление, как телегония. Опыты по ее изуче-

нию долгое время были засекречены. Сегодня же телегонию взяли на вооружение священнослужители. В своих проповедях они все чаще вопрошают прихожан: "А хотите ли вы растить своих детей? Тогда берите в жены только девственниц. Ибо уже доказано наукой: женщина всю свою последующую жизнь рожает от своего первого мужчины".

Влияние первого самца на все последующее потомство и называется **телегонией**.

150 лет тому назад английские коннозаводчики решили попробовать в целях улучшения породы скрестить чистокровных скаковых лошадей с зебрами. Эксперимент не удался, подобная цепь оказалась бесплодной, и о поставленных опытах некоторое время забыли. Но каково же было удивление владельцев "подопытных" кобыл, когда после планового контакта с такими же чистокровными жеребцами их подопечные принесли... полосатых жеребят. Это происшествие, не признаваемое официально наукой, и принесло в язык животноводов новое слово – телегония.

Первоначально научный мир был в шоке. Но вскоре опыты ученых, проведенные с другими породами животных, подтвердили наличие подобного феномена. Возможно, ему есть какое-то разумное объяснение. За комментариями мы обратились к ученым-генетикам.

– Неофициально этому явлению можно дать объяснение, – сказали на кафедре генетики животных одного из московских институтов. – Дело в том, что генетический материал самого первого самца, попадая в организм самки, возможно, изменяет сам его генотип. В дальнейшем ее яйцеклетки формируются уже, так сказать, с учетом "поправки". И если первый самец окажется доминирующим, потомство может походить на него, а не на основного производителя. Это лишь научная версия, ничем не доказанная.

Между тем не исключено, что о телегонии догадывались и наши предки. Кто даст гарантию, что не этим объясняется обычай обмазывать ворота "падших" девушек дегтем и жестоко расправляться с блудницами, когда их закидывали камнями или секли у позорного столба? Ведь что ни говори, а пресловутая девственность, о которой сегодня мужчины и не вспоминают и от которой юные девушки спешат поскорее избавиться, была в цене на протяжении веков.

Так или иначе, а особое влияние спермы если и не признано, то на практике все же используется. Например, медиками. По их словам, супруги, долгое время прожившие вместе, подходят друг другу в качестве доноров даже лучше, чем кровные родственники. Некоторые ученые объясняют это тем, что мужская сперма и впрямь меняет женский генотип, приближая его к генотипу мужчины. Правда, длится этот процесс годами.

Не исключено, что опыты по телегонии проводились и на [illegible] однако результаты таких экспериментов никогда не [illegible]ликовались. Есть лишь косвенные данные, что генетики в течение долгих лет изучали явление телегонии в человеческом обиходе. И оказалось, что этот эффект распространяется на людей даже в большей степени, чем в мире животных! Но если сексуальная связь женщины с первым партнером приводит к изменению ее родовой генетики, то, следовательно, в дальнейшем должны изменяться родословная и национальный тип законного супруга. Удивительно, что сегодня столь любопытное явление больше волнует не ученых, [illegible]щенников.

"МК" № 9, 2000г.

вас подобное? Пишите

Де-СИЛЬВА.

КОНКУРСЫ

Награда – абонементы в „Дельфин"

Продолжается конкурс на самый аргументированный рассказ о том, почему не надо быть наркоманом. Шикарнейший приз – 2 бесплатных абонемента в комплекс "Дельфин" на месяц(!). Очередной рассказ на конкурс.

Он выжил, чтобы умереть?

Они зашли в туалет поликлиники "ширнуться". Но кто знал, что именно в этот раз одному из трех наркоманов придется встретиться со смертью лицом к лицу...

Двое вывели его под руки, положили на пол и ушли, даже не подозревая о том, что сердце их товарища по несчастью прекратило биться. Прибежали врачи, сестры, началась борьба за жизнь этого человеческого существа. Его сердце молчало, дыхания не было, лицо – землистого цвета. Неужели все? Врач-мужчина сильно ударял его по груди, вдыхал воздух, кричал: "Ты будешь жить!" И сердце забилось. Наверное, не для того, чтобы выжил этот наркоман, а в благодарность людям, боровшимся за его жизнь.

Три раза сердце останавливалось и вновь начинало биться, потому что сильная фраза врача: "Ты буд[illegible]шь жить!" – давала шанс на жизнь

В толпе, собравшейся вокруг, я услышала: "Зачем он будет жить? Чтобы получить очередную дозу и умереть?"

М. ВАСЬКОВА.

Продолжается конкурс "Возлюби учителя своего как друга"

Чтобы его выиграть, нужно позвонить в "Стрелку" или написать и рассказать самое хорошее, интересное о своем преподавателе. Приз – аудиокассета.

СЕРЕГА.

Великие планы обалдевших от природы

А вы знаете, что, проходя, человек оставляет след, 100 человек оставляют тропу, 1000 человек – пустыню. Так вот, чтобы родной город не превратился во что-то подобное, "малыши-гении" из экологической группы школы 21 под чуткий руководством главного гения Надежды Васильевны Кудрявцевой пытаются очистить и озеленить наш чудо-город. Самые озабоченные, влюбленные и обалдевшие от природы получают звание "почетного эколога".

Рис. Чердакова Андрея.

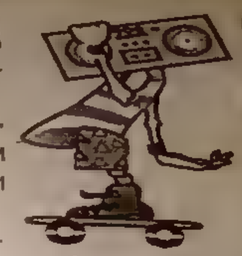
В мае "юные натуралисты" замышляют экспедицию в сосновый бор (Подсосенки) с великими планами – убрать мусор, стекло, отходы. Такие экспедиции уже не раз проводились. На территории школы же проходят экскурсии для малышей с захватывающими рассказами о пользе матушки-природы и вреде человека.

Я думаю, местный гринпис делает много полезного. А как думает уникальный молодой? Может, присоединиться? Было бы неплохо.

Анна БЛИНОВА.

Спешу поделиться с вами новостями о музыкальных новинках, которые уже есть в продаже в "Имидже".

Компактные новости



"Леприконсы" – новая оригинальная группа из Белоруссии. Их дебютный альбом **"Нам с тобою было super"** – это 45 минут полного угара, стеба и классной музыки.

"Чайф" выразили свои **"Симпатии"** к Насте, БГ, Наумову и другим музыкантам, записав свои версии их песен. Очень неплохо.

"МГК" выпустила сборник своих лучших песен. Кроме того, вышли сборники **"Русский танцевальный хит"**, **"Русское техно"**, **"Двигай телом-6"** и **"Горячая двадцатка"**.

У **"Модерн токинг"** явно открылось второе дыхание. Результат – альбом **"YEAR OF THE DRAGON"**.

Датский квартет **"AQUA"** выпустил диск **"AQUARIUS"**. Добротный евро-дэнс и кукольный голос вокалистки многим придется по вкусу.

Продолжает радовать своих поклонников **"AC/DC"** новейшим альбомом **"STIFF UPPER LIP"** с 12 убойными трэками.

Приятного вам прослушивания. С уважением и любовью

Р. Э. МИКС.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

1. Сколько долларов выложил Ф. Киркоров, чтобы стать блондином?

а) 500, б) 1000, в) 1500.

2. На каком языке записал Ф. Киркоров последний альбом?

а) русский, б) испанский, в) английский.

Ф. И. О.: _____

адрес: _____

телефон: _____

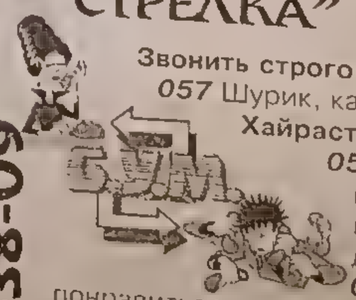
Спонсором конкурса является музыкальный отдел "Имиджа" (Ленина, 110, ост. "Новинка").

Обведи нужный вариант ФОРС-МАЖОР

Победителем конкурса о Нике Кейве стал ***ЗЯБКИН Денис****. Он знает, что Кейв пел дуэтом с Миноуг, а родился в Австралии.*

Предыдущий конкурс выиграл ***САБЕРОВ Артур,*** *угадавший, что автор песни "На-На" над Землей" – Ева Антонова, а 8 "граммофончиков" получил М. Джексон. Ждем победителей в среду в 15.00 за призами.*

"СТРЕЛКА" ПО ТЕЛЕФОНУ



3-38-09

Звонить строго в пятницу с 18.00 до 20.00.

057 Шурик, как на тебя повлияла весна?

Хайрастая.

058 20-летний веселый очаровашка приглашает на свидание в "Стрелке" любую девушку

059 Парень хоть куда хочет понравиться девушке 16-18 лет. Готов на все

060 Супердевушка с удовольствием поговорит с суперпарнем 17-19 лет. Возможно большее

ПОЧЕМУ У ЭСКИМОСА НЕ БЫВАЕТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

На исходе почти 100-летней истории микробиологии вдруг оказалось, что нам известно лишь 0,4 процента от истинного числа микробов, населяющих Землю. А число бактерий, населяющих организм человека, превышает общее число всех его клеток в 10 раз! Так что же мы на самом деле: "венцы творения" или ходячие пробирки для микробов?

Эпидемиологи уверены, что если не сделать соответствующих выводов, то уже в ближайшее время нас ожидает возврат сыпного тифа, сибирской язвы, дифтерии, холеры, туберкулеза.

Вам кажется, что дела обстоят из рук вон плохо? Мужайтесь, они обстоят гораздо хуже.

С внедрением новых диагностических технологий оказалось, что многие давно известные заболевания связаны с инфекционными возбудителями. Взять хотя бы "незаразный" атеросклероз. Недавно было доказано, что в некротизированных участках миокарда, в атеросклеротических бляшках, в аорте и других сосудах обнаружены бактерии хламидии пульмонис. Выходит, и лечить нужно не от "бляшек" и липидов, которые, кстати, еще никто не вылечил, а от элементарной инфекции. У эскимоса, к примеру, этих липидов в 10 раз больше, чем у европейца, а вот атеросклероза нет и в помине.

Не меньший интерес представляет и новый взгляд на онкологию глазами инфекциониста. Еще в 1997 году Всемирная организация здравоохранения объявила, что **84% раковых заболеваний имеет безусловное инфекционно-вирусное происхождение**. Например, бактерия Гелиобактер пилорис является причиной рака желудка. И заразиться им можно через обычную кишку гастроэнтероскопа, если она должным образом не простерилизована. То же самое касается недостаточно прокипяченного шприца. Кошмар? Как посмотреть. Уже сегодня можно обеспечить профилактику рака в 15% случаев, пользуясь методикой профилактики конкретных инфекционных заболеваний. К примеру, вирусного гепатита В, который приводит к раку печени. В настоящее время с этим вирусом уже контактировали либо будут контактировать 2,5 миллиарда человек. Половина населения земного шара! Только в России проживают около 2,5 миллиона хронических носителей данного вируса. А в Тайване массовая вакцинация против гепатита В уже привела к резкому снижению частоты заболеваний...

В. ЕРМАКОВ,
"Аргументы и факты",
№8, 2000 г.

КТО ВЫ – ЧЕЛОВЕК ЛЕТА ИЛИ ЗИМЫ?

Еще великий Гиппократ за 400 лет до нашей эры в "Афоризмах" заметил: "Организмы людей ведут себя различно в отношении времени года; одни расположены больше к лету, другие – к зиме. И болезни протекают различно – хорошо или плохо – в разные времена года". Современные многочисленные исследования подтвердили: времена года и самочувствие взаимосвязаны.

Если страдаете хронической кислородной недостаточностью – гипоксией, гипотонией, сердечно-сосудистыми и бронхиальными заболеваниями или предрасположены к этим недугам, вы, скорее всего, образно говоря, человек ЗИМЫ.

Когда стоят ясные погожие солнечные дни с легким морозцем, вы испытываете прилив сил и бодрости.

Лето (как и резкое потепление в холодное время года) некоторым может доставить хлопоты со здоровьем. Плохо действует теплый, а особенно влажный воздух, поскольку чем теплее он становится, тем меньше в нем кислорода. У больного человека постоянный кислородный дефицит превращается в острую кислородную недостаточность. Высокие тем-

[illegible] влажность вкупе с низким давлением [illegible] обострению сердечно-сосудисто- [illegible] приступу бронхиальной астмы.

ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ

Репейное масло для волос прекрасно

Очень хорошо от выпадения волос помогает репейное масло. Волосы быстро восстанавливаются, выпадение прекращается.

Я всегда пользовалась репейным маслом, ему обязана тем, что в преклонном возрасте имею хорошие волосы.

Втирайте масло в кожу головы за полчаса до мытья в течение длительного времени с перерывом. А еще ешьте пищу, богатую витамином А (морковь) и Е (зелень, треска, печень, яйца).

Л. П. Згама, г. Северодвинск. "Ай, болит", № 3, 2000 г.

Смените гнев на милость

Многие психиатры считают абсолютно неверным широко распространенное мнение о том, что, выплескивая свой гнев на окружающих, мы таким образом разряжаемся. Подобное поведение, установили датские исследователи, только усиливают стресс. Ведь когда мы накричим на человека, то испытываем потом чувство раскаяния, вины, подавленности, то есть все типичные стрессовые реакции, ведущие к самым неблагоприятным последствиям: повышению кровеносного давления, например.

Проявление враждебности не решает проблемы, а лишь создает новые. К тому же ответная враждебность вызывает цепную реакцию – напряженность растет, стрессовое воздействие на организм усу- [illegible] Поэтому, советуют врачи, старайтесь по возможности из- [illegible]

ПО СТРАНИЦАМ "ЗОЖ"

БАЛЬЗАМ БАЛЫНИНЫХ

Я упала на рельсу и получила сильный ушиб в районе большой берцовой кости. Даже лопнула кожа и образовалась рана. Поначалу было терпимо: прикладывала алоэ, глину... Но через неделю ногу жутко разнесло. Боль нестерпимая, наступить на ногу невозможно. И надо же: в этот день почтальон принес вестник "ЗОЖ" № 18 – видно, Господь мне его послал – с рецептом приготовления бальзама Балыниных.

Не поверите, но с первого же раза утихла боль, а через трое суток я ногу свою не узнала – практически все прошло.

Мама сильно обварила руку – мазь помогла с одного раза. Мы убедились, что она прекрасно снимает боли в суставах. Кстати, узнав про все эти чудеса, еще 7 семей выписали "ЗОЖ".

В заключение очень прошу поблагодарить Ушенина – он дважды и очень быстро прислал нам необходимый морозник кавказский.

Адрес: Затонской Р. С. 412400, Саратовская обл., г. Аткарск, ул. Пушкина, д. 85, кв. 47.

"ЗОЖ" : Мы публиковали рецепт мази сестер Балыниных в вестниках № 18 за 1999 год и № 2 за 2000-й. Однако, думаем, нелишне его повторить, а также еще раз сообщить адрес сестер Балыниных – Надежды Константиновны и Маргариты Константиновны: Московская обл., г. Павловский Посад, ул. Ленинградская, д. 30.

Ну а теперь рецепт мази. Еще раз о том, как пользоваться.

"Основное назначение мази – лечение гнойных заболеваний. Применение дает возможность быстро вылечивать гнойные заболевания без хирургического вмешательства.

Наша мазь вылечивает несколько заболеваний: фурункулы, карбункулы, панариций, зубную боль, воспаление надкостницы, насморк, гайморит (без проколов), послеоперационные гноящиеся швы, предотвращает гангрену.

Мазь также лечит ожоги, трещины, снимает боли в суставах. Она обладает [illegible] очень сильными проникающими свойствами. Если несколько раз помазать шею, проходит ангина.

Внимание: мазь не ре- [illegible] ка смазывают мазью носовые ходы. При лечении гайморита, гноящихся швов, ожогов, суставов повязка не требуется. Достаточно 5-6 раз помазать мазью (не втирая) больное место. Противопоказаний к применению мази нет. Никаких побочных явлений мазь не вызывает.

Состав мази таков: елей (древесное масло, лампадное масло), чистый воск, сахар. Для приготовления мази надо брать желтое, неочищенное масло, ТАК КАК ОНО СИЛЬНЕЕ ОЧИЩЕННОГО.

Как приготовить мазь? На 100 граммов елея берете 100 граммов чистого воска. В эмалированную посуду кладете кусочки чистого воска, заливаете елеем, кладете 5 г сахарного песка.

Все это на слабом огне при помешивании доводится до кипения и снимается с огня.

Остудить – и мазь готова к применению. В стеклянной посуде при комнатной температуре мазь полностью сохраняет свои целебные свойства в течение года".

пературы и влажность вкупе с низким давлением могут привести к обострению сердечно-сосудистого заболевания, приступу бронхиальной астмы.

Люди зимы в большинстве своем и те, кого донимают аллергии и кожные заболевания, "просыпающиеся" с потеплением.

Тот, кто страдает болезнями легких, почек (нефритом или гломерулонефритом), гипертонической болезнью, нарушениями опорно-двигательной системы или имеет к ним склонность, может считать себя человеком ЛЕТА. Теплая сухая погода для таких людей – благо, отличное время, чтобы укрепить здоровье: они практически не болеют, не напоминают о себе хронические недуги. Зимой же вероятность появления или обострения воспалительных процессов довольно высока. Да и гипертоники в промозглую ненастную погоду чувствуют себя значительно хуже.

"Здоровье".

Проявление враждебности не решает проблемы, а лишь создает новые. К тому же ответная враждебность вызывает цепную реакцию – напряженность растет, стрессовое воздействие на организм усугубляется. Поэтому, советуют врачи, старайтесь по возможности избегать ссор и выяснения отношений. Гораздо полезнее подавить в себе гнев, не зацикливаясь на отрицательных эмоциях.

"Ай, болит!", №3, 2000 г.

А бородавку собачка слизнула

Меня в детстве от бородавок... собака вылечила.

Мне было 5 лет, и я отдыхала в деревне. К концу лета у меня отчего-то бородавка на пальце появилась. Родственники, у которых мы с мамой жили, посоветовали сметаной бородавку намазать и дать собаке полизать (обязательно сучке!)

На другой день, уже в поезде (в тот день мы уезжали) поглядел на палец, а бородавки-то нет!

Вова Ф., 12 лет, г. Апатиты Мурманской обл., ул. Московская, д. 8, кв. 12.

"Ай, болит!", №3, 2000 г.

суставах. Она обладает очень сильными проникающими свойствами. Если несколько раз помазать шею, проходит ангина.

Внимание: мазь не лечит язвы на ногах при тромбофлебите.

Как лечиться мазью? Кладете мазь на чистую плотную ткань (не на бинт), сложенную в несколько слоев, чтобы толщина ее была 3-4 мм, накладываете на больное место, бинтуете, повторяя процедуру 3 раза в день: в 9 часов утра после завтрака, в 14 часов после обеда и в 21 час после ужина. При лечении насморка 5-6 раз в день слег-

комнатной температуре мазь полностью сохраняет свои целебные свойства в течение года".

*В заключение редакция "ЗОЖ" присоединяется к словам благодарности в адрес Александра Викторовича Ушенина, тем более что Р. С. Затонская (к сожалению, полного имени-отчества не знаем. – **прим. адм.**) не единственная, кто благодарит его за травы. И напоминаем адрес:* **353273, Краснодарский край, г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12. Ушенину А. В.**

"ЗОЖ", № 4, 2000г.

РЕТРО-ПЕСНЯ

Если б гармошка умела

Слова А. Фатьянова,
музыка А. Лепина.

Не для тебя ли
В садах наших вишни
Рано так начали зреть?
Рано веселые звездочки вышли,
Чтоб на тебя посмотреть.

Припев:
Если б гармошка умела
Все говорить не тая,
Русая девушка в кофточке белой,
Где ты, ромашка моя?

Птицы тебя всюду песней встречают,
Ждет ветерок у окна.
Ночью дорогу тебе освещает,
Выйдя навстречу, луна.

Припев.

Мне, дорогая, сердечные муки
Спать до утра не дают.
Ведь о тебе все гармони в округе
Лучшие песни поют.

Припев:

Если б гармошка умела
Все говорить не тая,
[illegible] в кофточке белой,
[illegible] моя?

Маленькие хитрости

ГОЛЛАНДСКИЙ СТАНДАРТ

Примерно с 1991 года в Европе вошел в моду "double Dutch" – двойной голландский стандарт предохранения. Суть его в том, что женщина постоянно принимает таблетки, даже если бой-френда нет. А появляющимся партнерам предлагается надевать презерватив.

Один из авторов идеи, профессор Рик ван Лунсен, так объясняет смысл этой тактики: "Вы уже не будете дрожать из-за того, что таблетка не спасает от инфекций, а презерватив может порваться. А когда убедитесь, что у обоих нет инфекций, сможете отказаться от презерватива в любой день - ведь партнерша пьет таблетки".

Наши медики о "голландском стандарте" пока и не заикаются. У нас идет другая пропаганда: презерватив плюс спермицид (Фарматекс или Патентекс-Овал). Эта "сладкая парочка", во-первых, приближает контрацептивную надежность к 100%, а во-вторых, лучше предохраняет от инфекций.

Ну а **тем, кто пользуется только презервативами**, советуем учитывать следующее:

1.Если новый знакомый уверяет вас, что не может испытать оргазм в презервативе, и потому предлагает оральный секс, имейте в виду: вероятность заразиться при оральном сексе хоть и несколько меньше, чем при традиционном, но все же достаточно велика.

2. Если потенциальный партнер категорически выступает против презерватива, стоит хорошенько подумать – а нужен ли вам вообще такой герой-любовник?

3. Если во время полового акта презерватив порвался – обратитесь к врачу. В течение 72 часов можно применить "аварийную контрацепцию".

4. Если у мужчины резко пропадает эрекция после надевания презерватива, причина может быть в повышенной температурной чувствительности. Посоветуйте ему погреть презерватив (например, под мышкой) прежде, чем надевать.

5. На упаковках качественных презервативов всегда есть инструкция по применению. Есть смысл внимательно ознакомиться с ней, прежде чем переходить к "боевым действиям".

"Она стремится к совершенству", 29. 10. 99г.

АНЕКДОТЫ

Операция в российской глубинке. Хирург:
– Сестра, наркоз!
Сестра:
– Какой?
Хирург:
– Наш, местный!
Сестра:
– Баю-баюшки-баю...

* * *

– Что-то, больной, мне ваш кашель не нравится!
– Извините, доктор, другого у меня нет...
Наутро:
– Ну вот! Кашель стал значительно лучше!
– Что же вы хотели – целую ночь тренировался!

ВКУСЯТИНА

Салат из овощей с морской капустой

Возьмите две отварные картофелины, соленый огурец, головку репчатого лука, баночку консервированной морской капусты, 4 ст. ложки майонеза.

Отварной картофель и огурец нарежьте ломтиками, репчатый лук тонко нашинкуйте, перемешайте все это с морской капустой и заправьте майонезом. При желании можно добавить немного тертой редьки.

Жаркое "Принцесса"

Для приготовления этого изысканного лакомства понадобится 0,5 кг мяса, 1 кг картошки, изюм, чернослив, морковка, зеленый горошек – всего понемножку. Отдельно поджарить картошку и нарезанное мясо, затем смешать мясо с картошкой, добавить изюм, чернослив и поставить в духовку. В это время разогреть на сковороде предварительно отваренную и нарезанную кубиками морковку, зеленый горошек, можно капусту. Горячие овощи перемешать с тем, что приготовилось в духовке, и все вместе вновь поместить в духовку на слабый огонь еще минут на пять.

УВАЖАЕМЫЕ ДАМЫ И ГОСПОДА!

МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ

"АНДРО-МЕД"

ПРОВОДИТ

КОМПЬЮТЕРНУЮ ДИАГНОСТИКУ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, современную лабораторную диагностику урологических заболеваний.

Лицензия № В 769988.

ЛЕЧЕНИЕ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИХ УРЕТРИТОВ, ПРОСТАТИТОВ, а также хламидиоза, трихомониаза и других инфекций, передающихся половым путем. Прием ведет врач уролог Нехорошков В. К., врач дерматовенеролог Иволгин А. И.

ЛЕЧЕНИЕ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. Прием ведет врач дерматовенеролог Иволгин А. И.

КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ПРИЕМ ГИНЕКОЛОГА ведут кандидат медицинских наук Амирова Н. В., врач акушер-гинеколог Новикова Т. В.

РЕЖИМ РАБОТЫ: с 8.00 до 19.00
суббота с 8.00 до 13.00,
выходной: воскресенье.

АДРЕС: наб. Леонова, 57; тел. 7-47-15.

ПРОДАЕТСЯ ЛИСТОВОЙ

МЕТАЛЛОПРОКАТ

Ст 3сп

ТОЛЩИНОЙ

2,5; 3 по цене 8000 руб./тн;

4; 5 мм по цене 7800 руб./тн.

Тел. (84570) 2-45-92 (рабочий)
2-68-93 (с 19.00 до 21.00).

ПРОДАМ

ПРОДАМ БЕНЗИН А-76
4 руб. 80 коп. за литр.
Тел. 4-70-43.

- **переносной телевизор. 2-11-49.**
- книги серии "ЖЗЛ". 2-19-00.
- "Полароид". 150р. 2-24-90.
- "Полароид". 9-05-34.
- "Пчеловодство", лек. травы-книги. 2-82-90.
- 3-кон. плиту, газов. Леонова, 78-173.
- а/прицеп. 4-14-10.
- аккордеон "Березка". 2-95-58.
- аппарат свар. 4-33-78.
- аппарат свар., баллоны пропан. 2-29-05.
- багажник, стол раздвижн., диван, набор тарелок, ковер. 4-39-59.
- балку пер. "М-412". 7-36-97.
- баян "Вологодский", недорого. [illegible] 61-5.
- [illegible] 4-04-58.
- [illegible]ку, помпу, лыжи [illegible]2-00

ПРОДАМ

ЩЕНКОВ ньюфаундленда. Родословная отличная. Проспект Героев, 22-73.

- два силиконовых провода на "Оку". 7-09-75
- два трансформатора ТВ. 2-25-34.
- две секции от стенки, б/у 2-81-89
- двери "ВАЗ-2101", недорого 4-22-40.
- двери межкомн., с блоком, б/у. 2-74-79.
- дверь дер., с рейками. 3-13-88
- диван-кровать. 5-09-47
- дрель, недорого. 2-59-07
- духовку 3-секцион., радиатор маслян. 5-04-41, 4-51-64
- запчасти к а/м «Луаз-969М»; к лодочному мотору «Вихрь-30» 2-87-04
- запчасти "ГАЗ-31029". 5-49-36
- запчасти "М-407", свар. аппарат. 3-12-59

ПРОДАМ

- крысят декоративных, недорого. 7-49-03
- кузов автобуса, ульи, сушь, медогонку. Энергетиков, 14-112.
- куртку жен., 46, нов. 300р 2-61-52.
- куртку кож., жен., 46-48. 2-39-00.
- куртку кож., жен., 48-50. 2-55-38.
- куртку кож., на подстежке, коротк. 7-20-97
- куртку муж., 50-52/3-4. 2-82-01.
- куртку, крек. с капюшоном, 48 7-18-18.
- кухонный уголок, б/у, дермантин светлый, хор. сост. 3-26-56.
- кухню "Диплом", хор. сост. 3-51-65
- лодку 2-мест., г/п 154кг. 3-92-53
- лодку резин., 1-мест. Степная. 5-177.
- люстру 5-рожк., 500р. 2-69-37.
- м/камеру "Смоленск" отл. сост 7-40-87
- м/камеру 7-40-87
- м/мебель, б/у 7-23-15

ПРОДАМ

- мото. "Урал", на запчасти. 7-45-45.
- мотор лодочн с эл. стартером Ленина, 95-68.
- наждак, 2700 оборот. 62-8-40.
- наждак. 2-19-00.
- новую зернодробилку. Сар. шоссе, 37а-11
- новую шинель р-р. 48-2. 7-22-98
- остатки кабеля 140 и 160м. 4-86-12.
- облицовочный кирпич. 4-70-43, после 21.00.
- отрез защ., 2,7. 3-83-77
- отрез сукна, 2,8, серый. 3-28-39.
- очки (-4), недорого. 2-06-54.
- п/шубок муж., 52, нов., пеноплен беж., 18кв. м. 3-53-64.
- палас, 3х5. 5-23-49
- палатку лагерн. брезент. 4-90-62.
- палатку торг., 1500р. 3-00-92.
- пальто д/с, 48, 1,5тыс. Заречная. 44-18
- пальто-свингер. 44-46. 2-59-07

ПРОДАМ

- плиту 4-кон., газов. 6-16-25.
- плиту 4-кон., газов., полки кн. 7-17-86.
- плиту газ., 4-кон., гриль. 3-91-08.
- плиту эл., 4-кон. 2-74-79.
- прист. игр. "Сони", с дисками. 3-38-53.
- приставку "Денди", 12 картр. 7-39-82.
- приставку игр. "Сега", проч. 2-14-77.
- приставку игр. "Сони", 3,5тыс. 4-64-69.
- прихожку. 3-93-95.
- прицеп для пчел, 9 м. 2-40-60. 3-67-41
- пуховые платки, новые. 2-80-70
- пуховик муж., 48-50/176, нов., 200р. 3-28-29
- раковину для ванной, дешево. 3-56-13.
- резину, 195х14х70,2шт., имп. 4-44-73.
- рюкзак "Ермак", плащ-накидку. 3-49-35

ПРОДАМ

- столик журн., портфель дорожн. 3-63-35.
- стол-тумбу в упак. 2-79-63.
- столы: письм., туалетн., стол-тумбу. 3-49-04.
- сульфасалазин, туфли муж., 39. 7-10-16.
- ТВ комплект "Микрон-ТК[illegible] нов. 3-53-64.
- ТВ ч/б. на запчасти. 3-69-43.
- ТВ ч/б. 30 лет Победы, 7а-30.
- ТВ, 51см. 2-59-07.
- ТВ, на запчасти, шкаф силовой. 62-8-40.
- ТВ импортный. видеомагнитофон. 3-70-48.
- тележку гидравл., 1250 кг. 4-33-26.
- телята, 2 и 3 мес. Горького, 11.
- туфли классич., 38,5, босоножки, 38,5. 3-28-29.
- уголок кух. 4-08-97.
- уголок кух., б/у. 2-09-99.
- уголок-скамью кух., нов., мягкий. 4-34-70.

ВНИМАНИЕ!

Империя моды

10 мин. слева от «бездны»

РАСПРОДАЖА КОЖИ, ПАЛЬТО!

Весенняя выставка

[illegible]-65-37
[illegible]-13-29 2-50-21
[illegible]ево 3-63-35
[illegible] СР-56...
[illegible]-41-42, 3-32-77

- [illegible]ер "Панасоник". 2-81-89
- [illegible]ер

- запчасти "М-412", б/у. 3-56-41
- ингалятор и эл. массажер. Героев. 31-48.
- игровую приставку SONI PLAYSTATION. 3-00-37
- кошку дет., имп. 5-06-35.
- карбюратор, дев. фару "ВАЗ

- м/мебель, нов., с пуфиками 7-13-28.
- м/мебель, хор. сост. 7-09-00.
- м/мебель. 2-39-80.
- маг. "Альма", ТВ "Фунай", дом в Алексеевке. 2-86-93.
- маг. "Яуза", катуш. 5-09-47

- пальто дев., 1-2 года, с шапейкой. 2-62-30
- пальто драп., жен., 46/166, 250р. 3-28-29
- пальто жен., имп. и д/с, пов. 46. 4-32-13.
- пальто зим., дев., 3-5 лет 9-14-38, 2-82-01

- раковину с подставкой 3-21-11
- стол, б/у кровать с металлической сеткой, стулья, шифоньер. 4-24-57 после 18.00
- саксофон, альт. 7-18-50
- самовар, стабилизат., мебель фотопринадл. 2-37-44
- самоучитель польского яз. Ле-

- фотоаппарат [illegible] Героев, 3а-97
- фотоаппарат [illegible] фотоувеличитель 2-50-84
- х/к "Мир", отл. сост. 3-41-[illegible]
- х/к 3 камери "Кристалл"
- х/к низкотемперат[illegible] куб. 2-14-13.

♦ 48 5-85-37.
♦ 40 7-13-29, 2-50-21
♦ одежду дет., дешево. 3-63-35.
♦видеоплейер «Панасоник SP-55», колонки AC-90. 3-41-28, 3-22-77.
♦камеру "Панасоник" 2-87-89
♦м/маг., проигр. 2-03-16
♦ очиститель "Этма", нов. Леонова, 78-141
♦м/п пишущ., таль мех. 3-69-56
♦ванночку дет., одеяльце ватн Шевченко, 87-2.
♦ванну мет., 1,7. 3-82-24, 3-33-52
♦ванну чугун., двери двойные, линолеум, все б/у. 3-24-62.
♦велосип. спорт. 4-39-97.
♦велосипед подр., 400р. 7-10-60.
♦вещи дев., 7-8 лет, отл. сост 2-06-54.
♦вещи дет., 1-6 лет, и обувь 3-28-29.
♦гарнитур кух. "Трапеза", б/у. 3-82-24.
♦гарнитур сп. "Анна-5". 2-03-16.
♦гитару 6-стр., б/у. 3-20-71,15-17ч.
♦горелку газ., с насадками. 3-21-14
♦два велосипеда: складн. и дет. 3-84-72.
♦две 1,5-сп. кровати. 6-16-25.

♦запчасти "М-412", б/у 3-56-41
♦ингалятор и эл. массажер Героев, 31-48.
♦игровую приставку SONI PLAYSTATION. 3-00-37.
♦пишу дет., имп. 5-06-35.
♦карбюратор, лев. фару "ВАЗ-05". 2-03-40.
♦кафель, 10м, 3тыс. 9-33-35.
♦кинокамеру. 7-00-58.
♦книги Д. Корецкого, 10том 2-28-55.
♦ковер 2,5х3,5, очистит. воды 3-59-96.
♦ковер ч/ш. 3-98-84.
♦колонки; 120вт, эквалайзер. 7-42-32.
♦коляску 3 положен. 7-17-99
♦коляску инв. 2-35-21
♦коляску, 3 положен. 4-18-97.
♦коляску, 3 положен Леонова, 49-13, с 16ч.
♦коляску, 4 положен; Шевченко 87-2.
♦коляску, б/у. 3-22-40.
♦комбинезон на меху, до года 3-56-96.
♦комбинезон, на 3–5 лет. 5-06-35
♦комбинезон, обувь. 14,5-16, б/у и нов. 2-07-43.
♦комплекс спорт., дет 7-09-59
♦комплект дверн. блоков для 3-к. кв. 7-02-46
♦конверт новорожд. нов 300р. 3-00-92.
♦кондиционер. 7-50-11
♦коньки, свар. аппарат 7-22-15.
♦костюм муж., 46, платье д/торжества, 46. 7-20-97.
♦костюм муж., белый. 48. 5-51-54.
♦кресло-кровать, нов. 7-09-00
♦кроватку, дешево. 2-60-19.
♦кроватку, пылесос-пуфик б/у. Каховская, 11-73
♦кроватку,300р, люстру, нов., 350р. 3-14-55, 3-78-92
♦кровать 1,5-сп, велосип муж. 3-33-36.
♦кровать 1,5-сп., нов. 7-43-68.
♦куртку кож., жен., 46. 7-10-19

♦м/мебель, нов., с пуфиками 7-13-28.
♦м/мебель, хор. сост 7-09-00
♦м/мебель 2-39-80
♦маг. "Альма", ГВ "Фунай", дом в Алексеевке. 2-86-93.
♦маг. "Яуза", катуш. 5-09-47.
♦магнето, сани, эл. ножницы, коляску. 62-8-40.
♦магнитолу "Ореанда", маг. "Маяк". Минская, 14-89
♦маг-приставку кассетн., отеч. 2-40-00.
♦материал портьерн., 12м. 2-19-00.
♦машинку "Малютка", пылесос "Чайка". 3-37-09.
♦машинку "Сибирь", с центрифугой. 7-15-67.
♦машинку стир. "Рига-17", недорого. 3-21-87.
♦машинку стир. нов., плиту газов. 3-14-46.
♦машинку стир., нов Шевченко, 26-27.
♦машинку шв. ножную «Чайка» с эл. приводом, отл. сост. 4-98-67
♦машинку шв. "Зингер", 19 век, 3-92-53.
♦машинку шв. "Чайка", в упак. 5-16-75
♦машинку шв., ножн. "Зингер", 7-10-60
♦ мебель б/у. 7-40-05.
♦ меховой комбинезон детский, импортный, новый на 6мес-1год. Сар. шоссе, 29-99, напротив рынка 4Б
♦ мини-кухню ГДР, белая, декор. планками, хор. сост. 3-26-56.
♦миксер, мясорубку, нов. 5-20-51.
♦мойку нерж., баян, гармонь. 2-18-03
♦мост зад. "ГАЗ-24", после капрем. Минская, 8-65, с 18ч.
♦мото. "Урал", на запчасти 2-12-43.
♦насос эл. "Агидель", нов. 3-36-32.

♦пальто дев., 1-2 года, с пинейкой. 2-62-30
♦пальто драп жен., 46/166, 250р. 3-28-29
♦пальто жен., зим. и д/с., нов. 46 4-32-13
♦пальто зим., дев., 3-5 лет 9-14-38, 2-82-01.
♦пальто утепл., 44-46, 1,5тыс. 3-96-12.
♦памятник мрам. 3-42-50.
♦панель зад. "М-2140", нов 3-08-13.
♦пианино "Волжанка", 30 лет Победы, 39-85.
♦пиджак, 48-50/3-4, имп. 9-14-38, 2-82-01.
♦планку рулев. "М-2141", 7-36-97
♦пластинки, запись 30-50 годов. 7-00-58.
♦платье вечернее, 44, короткое, пр-ва Италии. 7-21-62.
♦платье свад., 46, имп. Минская, 39-14.
♦платье свад., 46-48, комбинезон мальч., до года. 2-12-22.
♦платье свад., 46-48, фату, перчатки. 3-45-87.
♦платье свад., 48. 4-22-11.
♦платье свад., очень красивое. 3-28-09.
♦платье свад., прочее. Минская, 2-40.
♦платье свад., с фатой, 44-46, дешево. 7-40-31.
♦платье свад., феску, обручи, проч., 48-50. Минская, 2-40.
♦платье свад., шикарное, 44-46 3-35-70.
♦плащ жен., 46-48, недорого 4-82-68.
♦плащ муж., 48/176, 250р. 3-28-29.
♦плащ-крек, кож, 50, дет. вещи, дев., 3-5 лет. Пионерская, 52а-4.
♦плиту 4-кон., газов. 3-79-97
♦плиту 4-кон., газов. Сар. шоссе, 27-6.

♦раковину с пьедесталом, 3-21-11.
♦стол, б/у кровать с мет. сеткой стулья, шифоньер. 4-24-57, после 18.00.
♦факсофон, альт. 7-18-50.
♦самовар, стабилизат., мебель, фотопринадл. 2-37-44
♦самоучитель польского яз. Ленина, 107-142.
♦сапоги жен., нат., 39-40. 7-20-97
♦сервант б/у. 2-60-44.
♦сервант, книжн. шкаф, хор сост. 5-22-99.
♦сервант, м/мебель, б/у. 3-35-89
♦сервиз стол. "Мадонна", 6 перс. сон. имп. 9-52-57, раб.
♦сервиз чайный, пр-ва ГДР. 12 персон, 3,8тыс. 2-68-65
♦сеянцы ежевики. 2-95-58.
♦синтезатор. 7-18-50.
♦скороварку, 6л, термос,1л. 7-36-97.
♦смокинг, 48/180, черн. Трнавская, 26/6-153
♦стекла "ВАЗ-классика", куртки кож. 7-31-96.
♦стенку, 4м, светлую. Шевченко, 14-98.
♦стенку-горку. 7-10-17.
♦стереокомплект, 350р. 50 лет ВЛКСМ, 24-50.
♦стол письм. 5-06-35.
♦стол полир., шубу, дубленку жен., б/у. 2-95-17

♦фотоувел., "Ма Фот", принад. Героев, 3а 97.
♦фотоувел. "Ма Фот", принад. фотовспышка. 4-58-84
♦ч/к Мир, отл. сост. 3-51-65
♦ч/к 3-камерн. "Аристон" 7-50-11
♦ч/к низкотемпературн., 2,5 куб. 2-14-13
♦ч/к, шорты для похудения 7-36-97
♦халат на поролоне нов. шубу дет. 4-39-59.
♦ЦТ "Горизонт", на запчасти 4-75-45.
♦ЦТ "Кварц". 2-34-04.
♦ЦТ "Фотон"-716". 2-99-81.
♦ЦТ с нов. кинескопом, гарантия. 2-05-69, 7-13-53.
♦ЦТ, ламп., на запчасти. 3-46-95
♦чайник эл., недорого. 5-85-37
♦шинель новую, р-р48-2. 7-22-98
♦шифоньер 2-ств., с антресолью 4-71-18.
♦шифоньер 3-ств. 5-06-35
♦шкаф 2-ств., раковину в ванную. 2-42-14.
♦шляпку беж. 3-33-52.
♦шубу-мутон, 50-52, 7-00-58.
♦экстенцилин-2,4м.и., 2 шт., недорого. Минская, 2-40.
♦эл. дробилку, с 4-мя насадками. 4-18-21.
♦энцикл. мед., 36 томов. 6-43-12.
♦энциклопедию мед., 29 том. 3-69-64.

ОргЦентр
тел. 9-43-93
ул. Пионерская, 1а
КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ
для предпринимателей и бухгалтеров
РЕМОНТ КОПИРОВ
КАНЦТОВАРЫ

ТОВАРЫ ДЛЯ РЕМОНТА
лаки различных оттенков (от 28 руб.); эмали (от 37 руб.); клей ПВА (от 21 руб.); клей обойный (от 12 руб.); еврошпаклевка (от 12 руб./кг); герметики (от 32 руб.); пена монтажная (105 руб./бал.); краска водоэмульсионная (32 руб./3кг); комплекты для самостоятельного обновления эмалевого покрытия ванн (250 руб.) и мн. др.
ул. Чернышевского, 52, магазин «Синком» (ост. «Старый рынок»), тел. 4-11-92.
Предъявителю данного объявления скидка 5%

мобил ТелеКом
Где бы Вы ни были!
Мы работаем по всей России!
Тел. 22-456, 700-03
Услуги пейджинговой связи

предъявителю скидка 3%
МАГАЗИН «КЛАКСОН»
ПРЕДЛАГАЕТ АВТОЗАПЧАСТИ К АВТОМОБИЛЯМ МАРКИ «ГАЗ» всех модификаций.
Большой выбор запчастей к двигателю "ЗМЗ-406".
РАБОТАЕМ НА ЗАКАЗ.
СИСТЕМА СКИДОК.
СТО «Клаксон-Сервис»: ремонт двигателей а/м «Волга», «ГАЗель».
Обр.: территория Агропромхимии.
ТЕЛ. 2-83-70.

ВНИМАНИЮ ЧАСТНЫХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ!
Магазин «ВОСТОК» сдает в аренду торговые площади.
База «ВОЛГА» сдает в аренду складские помещения.
Спр. по тел.: 2-80-64, 2-23-06, с 8.00 до 17.00

ПРОДАМ ГАРАЖ

♦недострг. гараж в р-не Судоремзавода 5-88-94.
♦гараж в "Чайке". 2-54-12 7-09-74
♦гараж в 46. 7-14-11.
♦гараж в Иваповке. 3-73-81
♦гараж мет. Степная. 20-37
♦гаражу "Труда", кв., ж/т. 4-36-59
♦гаражу дено+1. 3-18-08.
♦два гаража. 3-84-93.
♦два гаража: кап. и мет. 4-70-18
♦кап. гараж в 46 4-01-38
♦кап. гараж под Газель 2-19-73
♦кап. гаражу "Труда" р-н "Нива". б/у 5-25-76
♦кап. гаражу Труда 2-62-57
♦кап. гаражу Труда 4-29-99
♦кап. гаражу Труда 5-03-95
♦кап. гаражу Труда 9-17-06
♦кап. гаражу ст. ж/т "Тяжм."
♦кап. гараж М-Ш.-Б.-Героев 4-22
♦кап. гараж р-не СРЗ
♦мет. гараж Елшне
♦недострг. гараж в Зеленой 2-29-20

Когда воруют хлеб у соседей

В психоневрологическом диспансере большое значение имеет состоятельность родственников больных. Врачи безошибочно научились определять, кого можно напрячь с лекарствами. Имеющие средства должны платить по полной программе, хотя закон в данном случае предусматривает бесплатное лечение. В аптеках медикаментов в избытке. Дефицита на лечебные препараты не наблюдается. Тем не менее бесплатные рецепты не выписывают. За все надо платить.

А заместитель главного врача города и района М. Н. Киреева утверждает, что в лечебных учреждениях больные покупают лишь дорогостоящие препараты, непосильные для местного бюджета. То ли госпожа Киреева не в курсе, то ли она сознательно идет на обман, потому что на самом деле большая часть госпитализированных больных полностью обеспечивает себя всеми необходимыми лекарствами. Их родственникам выписывают все новые и новые рецепты. И кому не приносят таблетки из дому, тех "выздоравливают" временем. В психоневрологическом стационаре только кормят бесплатно, правда хлеб режут так тонко, что свет через кусок видно. И больные, которые лежат здесь по нескольку месяцев, ходят по палатам и попрошайничают хоть какую-нибудь еду. Рады даже черствой горбушке хлеба, а по ночам воруют продукты из тумбочек соседей.

В туберкулезном диспансере не только лекарств, но и градусников нет. Наркология тоже лечит за счет родных и близких. Так где же деньги, которые выделяются из бюджета?

Л. ВЛАДИТ.

Ефрейтор, нажми на тормоза!

В союз солдатских матерей участились обращения граждан с вопросом: "Сыну вручили повестку, в которой военкомат обязывает его явиться в апреле на призывную комиссию, хотя он учится и имеет отсрочку от призыва до 30 июня. Законны ли действия работников военкомата?"

Нет, не законны. Закон о воинской обязанности и военной службе четко разъясняет, что человек, продолжающий свое образование на дневном отделении имеющего государственную аккредитацию учебного заведения имеет отсрочку от призыва в армию. Зачастую работники военкомата начинают вызывать учащихся за полгода до защиты ими диплома и принуждать к прохождению сначала медицинской, а потом и призывной комиссий. Свои действия они объясняют тем, что все равно не отправят призывника на сборный пункт раньше, чем он защитит диплом. Однако в законе говорится не об отправке на сборный пункт, а именно о призыве в армию.

В число мероприятий, связанных с призывом в армию, входят и медицинское освидетельствование, и различное тестирование, и заседание призывной комиссии. Все эти мероприятия могут быть выполнены только после того, как призывник защитит диплом, следовательно, утратит после этого право на отсрочку от призыва. Любой призывник защищен в этом случае другим законом – об образовании, который запрещает отвлекать учащихся для каких-либо мероприятий, не связанных с образовательным процессом. В этом случае защитить своих учащихся могли бы директора учебных заведений, но вместо этого зачастую представители педагогических коллективов строем ведут учеников в военкомат в то самое время, когда в их учебном заведении должны проходить занятия. Таким образом, налицо нарушение сразу двух законов Российской Федерации. Кроме того, все призывные мероприятия могут быть выполнены, если юноше уже исполнилось 18 лет.

Что делать? В том случае, если ваш сын, не завершив еще образования, все-таки получил повестку из военкомата, нужно выяснить фамилию и должность лица, ее выписавшего, и письменно обратиться к председателю призывной комиссии заместителю главы администрации Г. Н. Утенкову с жалобой на незаконные действия должностного лица. А копию заявления представить в союз солдатских матерей.

Л. СВИРИДОВА, председатель союза солдатских матерей.

Как ведется охмуреж

Специалисты международной организации "Врачи за права человека" утверждают: в телепередачах осуществляется скрытое воздействие на личность. С одним из руководителей российского отделения этой организации, доктором психологических наук Виктором Ферштом, беседует корреспондент "Известий".

– Ведущий ОРТ Михаил Леонтьев как-то сказал, что телевидение по своей сути – это идеальное средство проникновения в подсознание...

– На подсознание воздействует искусство, но авторы художественных произведений не ставят цели извлечь выгоду, они не закладывают в человека команду, установку.

А вот ведущие телевидения делают это совершенно сознательно, они используют специальные методы проникновения в личность. Любой грамотный психолог сразу видит, как они ищут щели, чтобы попасть в подсознание.

– Как же ведется охмуреж?

– Чем-то он напоминает агитацию Кота в сапогах за маркиза Карабаса. Предположим, есть задача: превратить какого-то политика в любимца народа. Для этого надо, чтобы в подсознании людей он ассоциировался с чем-то красивым, приятным, сильным, радостным. Для женщин это может быть цветок.

Итак, положительный образ выбран, дальше начинается голая техника. Картина цветка разбивается на множество фрагментов, их около 3000. Во время телепередачи в каждый кадр с изображением будущего любимца вставляется по любому такому фрагменту. Он столь мал, что глазом практически не виден. Но фиксируется мозгом.

Вот эти 3000 "диверсантов" тайно проникают в подсознание, где и собираются в картину цветка. Цель достигнута: Карабас – кумир

Аналогично производится обратная операция – дискредитация противника. Его образ политический киллер [illegible] зывают в подсознании, например, с [illegible] чущим ребенком или с чем-то неп[illegible] тойным, отталкивающим.

– Известный прием

Золотая пыль в глаза

Перед тем как войти в к/т "Мир", все останавливались и, оглядываясь на огонь и дым возле мэрии, шутили: "Как бы не объявили всеобщую эвакуацию".

Ничего смешного в пожарных учениях, конечно, не было. Забавными казались нестыковки. По первоначальной версии отказ в предоставлении площади у мэрии для проведения акции протеста был аргументирован тем, что здесь якобы еще до подачи заявки на митинг запланированы соревнования по картингу. Но вместо картинга устроили "пожар" администрации.

На самом деле пожар действительно был, и не учебный, а реальный. В сердцах сотен предпринимателей, которым с 1 апреля вменено платить единый налог по правилам, установленным несколькими разновидностями депутатов от госдумовских до местных.

За два дня до акции протеста, превращенного администрацией в банальное со[illegible] "свою" предпринимательскую [illegible] мэрии. Видимо, в надежде [illegible] заочно говорить на

инспекции, а также депутаты из того самого "большинства", проголосовавшего за коэффициенты мест осуществления предпринимательской деятельности, которые не выдерживают никакого сравнения с другими городами. В Балашове максимальный коэффициент – 1,2, в Энгельсе – 1,1, даже в Саратове планировалось сделать максимально 1,5, но из-за волнений предпринимателей мэр Саратова наложил вето, и там пока не поднимают выше 1,1. А в Москве, как выясняется, этот налог вообще до сих пор не введен, хотя

ющие пункты резолюции:

1. Обратиться к депутатам Госдумы от Саратовской области с просьбой поддержать поправку своего коллеги И. Грачева о добровольности перехода на вмененный налог. Чтобы кто хочет – переходил, а кому это не выгодно – работал по старой схеме налогообложения.

2. Потребовать от депутатов Саратовской областной думы, чтобы коэффициент городу Балаково снизили с 1,3 до 0,7 согласно рекомендациям российского правительства.

3. Выйти с предложением на Балаковский Совет, чтобы он уменьшил коэффициенты мест предпринимательской деятельности. А до того – чтобы мэр наложил вето на решение Совета депутатов, утвердившее эти коэффициенты. (В этом случае, согласно закону, будет ко всем применяться коэффициент 1,1.)

4. Потребовать от облдумы принятия коэффициента ассортиментности с более широким диапазоном . Чтобы предприниматели, торгующие с одной стороны шубами, а с другой носками, и платили по-разному.

...государственных до местных.
...вышла до акции протеста, превращен-
...мэром администрации в банальное со-

...брание. власть провела "свою" предпринима-
...тельскую тусовку в мэрии. Видимо, в надежде
...на то, что народ больше не захочет говорить на
одну и ту же тему и не пойдет на собрание,
организованное ассоциацией предпринимате-
лей. Но надежды власти не оправдались. Офи-
циальная конференция предпринимателей а-
ля партхозактив с парадными речами чинов-
ников (в том числе министра торговли облас-
ти Гришина) не тронула души людей, и они 17
марта забили до отказа красный зал к/т "Мир".

Не приехал заместитель председателя пра-
вительства области С. Шувалов, отказался
приехать и президент торгово-промышленной
палаты В. Давыдов, в поте лица готовящий
громкое имиджевое мероприятие – областной
съезд предпринимателей, назначенный на 22
марта. На этом съезде, кстати, не нашлось ме-
ста для представителей оппозиционной ассо-
циации предпринимателей г. Балаково, хотя ее
председатель В. Смирнов и вице-президент Л.
Савочкина входят в состав консультативного
совета при губернаторе. Не дай Бог чего-ни-
будь не то брякнут и попортят светлый лик гу-
бернатора на глазах у приглашенных из 60
областей России. Накануне выборов рисковать
нельзя. Все должно быть выдержано в розо-
вых тонах самого прогрессивного лидера глу-
бинки с золотым напылением всеобщей на-
родной любви.

Не пришел на собрание и глава админис-
трации А. Саурин со своими приближенными.
Была только Г. М. Горемыкина из налоговой

...ми. В Балашове максимальный коэффициент
...1,2, в Энгельсе – 1,1, даже в Саратове плани-
...ровалось сделать максимально 1,5, но был за-вол-

нений предпринимателей мэр Саратова нало-
жил вето, и там пока не поднимают выше 1,1.
А в Москве, как выясняется, этот налог вообб-
ще до сих пор не введен, хотя максимальная
ставка планировалась 0,9. Балаковские народ-
ные избранники не утвердили ни одного пони-
жающего коэффициента, самым маленьким
стал 1, все остальные повышающие: 1,1 на
рынке в старом городе, на Минской – 1,2, на
рынке в 4б микрорайоне – 1,5, на АТК ("Ро-
кот") – 1,7, в "Мадонне" и в 9 микрорайоне – 2.

По словам начальника отдела налогообло-
жения физических лиц Балаковской ГНИ Г. М.
Горемыкиной, в среднем каждый рыночник до-
лжен будет платить 400 с лишним рублей в
месяц. Предприниматели утверждают, что у
многих значительно больше. При этом у каж-
дого своя логика. ГНИ сетует, что от налога с
продаж в 1999 году было получено 20 млн.
рублей, с введением же единого налога бюд-
жет потеряет 6 млн. А один частник встал и на
своем примере доказал, что казне выгодней
брать с 9 его точек минимальный налог, чем
если большую часть из них он закроет и станет
платить от оставшихся по максимуму.

Конечно, у всех разные возможности, кому-
то (особенно магазинщикам) новый налог вы-
годен, но мелкие частники в один голос крича-
ли: не потянуть!

Несмотря на требования самых решитель-
ных устроить накануне выборов недельный тор-
говый бойкот решили все-таки сначала пойти
по "мирному" пути и проголосовали за следу-

– чтобы мэр наложил вето на решение Совета
депутатов, утвердившее эти коэффициенты. (В
этом случае, согласно закону, будет ко всем при-
меняться коэффициент 1,1)

4. Потребовать от облдумы принятия коэф-

фициента ассортиментности с более широким
диапазоном . Чтобы предприниматели, торгую-
щие с одной стороны шубами, а с другой носка-
ми, и платили по-разному.

5. Обратиться в Госдуму с требованием вне-
сти изменения в закон о едином налоге, которые
бы предусматривали предоставление льгот раз-
личным категориям предпринимателей, которые
они имели ранее.

...Расходились недовольные, потому что по-
прежнему остались без ответа многие вопро-
сы. Например, зачем нужны тетради учета, если
расходы в расчет не берутся? Правда, Горе-
мыкина сказала, что наша налоговая собира-
ется упростить эти тетради, но зачем они нуж-
ны, так никто и не понял. Судя по ответам на-
логовой, с введением единого налога ничего
не изменится и в плане проверок, все так же
будут ходить контролеры и проверять тетради
учета, свидетельства об уплате налога и про-
чие документы.

Правда, есть надежда, что в скором буду-
щем в Саратовской области ликвидируют
ОИАЗ (отдел УВД по исполнению администра-
тивного законодательства). В других областях
уже давно освободили милицию от "почетной"
роли контролировать торговлю.

Обсудили предприниматели и предстоящие
выборы. Решили, что раз господам Аяцкову и
его сподвижникам, в том числе Саурину, по боль-
шому счету нет дела до их нужд, то предприни-
матели будут голосовать против всех кандида-
тов в губернаторы.

М. ТЕЛЕГИНА.

раются в картину
нута: Карабас – кумир.

Аналогично производится обратная
операция – дискредитация противника
Его образ политические киллеры свя-

зывают в подсознании, например, с пла-
чущим ребенком или с чем-то неприс-
тойным, отталкивающим.

***– Известный российский специа-
лист Игорь Смирнов, которого назы-
вают отцом психотропного оружия,
утверждает, что ему не удалось выя-
вить каких-либо случаев воздействия
на зрителей.***

– Верно. Чтобы уличить телепере-
дачу в монтаже, требуются очень мощ-
ные компьютеры класса "Крейн" стоимо-
стью 1,5 млн. долларов. У нас в стране
такие имеются только в компетентных
органах, куда нам доступ закрыт. Зато
помогли коллеги по организации "Вра-
чи за права человека", которые с помо-
щью такой техники проанализировали
телепрограммы и дали однозначное
заключение: зомбирование ведется.

***– Но если для выявления манипу-
ляций нужны суперкомпьютеры, то,
очевидно, без них не обойтись и при
создании таких передач. Выходит, их
либо готовят в тех самых компетент-
ных органах, либо за границей.***

– Для изготовления электронного
компромата мощная техника не требу-
ется, вполне достаточно обычных ком-
пьютеров, которые могут разработать
специалисты среднего класса.

***– И все-таки сомнение остается.
Неужели человек – существо на-
столько подсознательное? А где же
сознание, жизненные принципы? И
еще повод для сомнения. Судя по
итогам выборов в Думу, чем ближе к
Москве, тем меньше людей поддава-
лось влиянию телеведущих, а значит,
слабее зомбирование. Не странно ли?***

– Голосовать можно умом, а можно
сердцем. Того, кто имеет твердые прин-
ципы, убеждения, делает свой выбор
разумно, переубедить очень сложно. Тот,
кто колеблется, голосует бессознатель-
но. На него и рассчитаны все эти теле-
трюки.

***– Можно ли привлечь к ответствен-
ности за несанкционированное воз-
действие на человека в коммерчес-
ких или политических целях?***

– Во многих странах подобное кате-
горически запрещено. У нас полная
безнаказанность. Проект соответствую-
щего закона был подготовлен, но тор-
педирован прошлой Думой.

"Известия", 9.02.2000г.

Доска бесплатных откровений

Самые отвратительные в России

Мне сегодня так не хочется идти на работу. Не потому, что мне лень или не платят зарплату. Просто я работаю водителем и с ужасом думаю о том, что сегодня мне до поздней ночи придется прыгать по ямам и ухабам городских дорог. Наши улицы местами похожи на потрескавшиеся пересохшие русла рек, а местами на бушующее во время шторма море. Заделывание их кирпичом и щебнем дает эффект на пять-шесть часов. Но сегодня вряд ли можно сделать что-то еще. Остается лишь смотреть, как зима, а сейчас уже и весна, преподносят нам новые сюрпризы.

С каждым годом дороги стано-
...ятся все хуже и хуже. И такая си-
...туация характерна не только для
...нашего города, но и для всей Са-
...ратовской губернии. Не от одного
...шофера-дальнобойщика я слы-
шал, что наши дороги – самые от-
вратительные в России. Местная
власть, видимо, не понимает, что
именно дороги являются истинным
лицом города и области. Лицом,
характеризующим ее работу.

Я не вижу впереди никакого
просвета, никакого будущего. Для
них мы быдло, поэтому знаю точ-
но: ни при каких обстоятельствах
я и моя семья не будем голосо-
вать за Аяцкова и Саурина. Когда к
власти придут настоящие хозяева
и умные руководители, по нашим
дорогам можно будет ездить, и моя
работа, которую я люблю, переста-
нет отдаваться по вечерам тупой
головной болью, хронической ус-
талостью и сведенными от напря-
жения мышцами. Надеюсь, что
большинство водителей меня в
этом поддержат.

Е. ВЛАДИМИРОВ.

"Такой громкий, такой неуравновешенный..."

"А чем ты лучше других?" – сказал мне председатель колхоза им. Карла Маркса Анатолий Петрович, когда я была вынуждена пойти к нему и попросить немного сена для приболевшей коровы. Сена или суданки, ну что можно выписать. Он ответил, что выписать не может, потому что "если тебе выпишу, то тогда такая очередь выстроится!"

Анатолий Петрович, к вам, как к председателю колхоза, многие приходят и просят то мясо, то шифер, – в селе у каждого своя проблема. Зачем я пойду в очередь за всем этим, если мне этого не надо? Вы работаете у нас более 6 лет, и за это время я у вас была с просьбой два раза, и эти два раза был отказ. Отказ – не то слово. Мне очень не понравился ваш разговор, такой неспокойный, неуравновешенный, такой громкий.

Со школьной скамьи я ушла в доярки, 38 лет от звонка до звонка проработала на одном месте и немало дала пользы для своего колхоза. Но я никогда в жизни, о чем бы меня ни попросили, не сказала никому: "Чем ты лучше других?!" Нельзя так относиться к людям, тем более к пожилым.

А сено все же вы выписываете, и еще как. Я подошла к трактористу и спросила: "Сынок, это по выписке возишь?!" А он ответил, что не знает, приказали, вот и привез по этому адресу... **Нина ШМЕЛЕВА, бывшая доярка, пенсионерка.**

ЮБИЛЕЙЧИК

Страничка Балаковской Уникальной Молодежи (в простонародье БУМ) родилась 24 марта 1999 года. Должны признаться, за этот год было много всего. Но самое главное твои письма, наш читатель, – бальзам на душу юных корреспондентов БУМа. Давай жить дружно и дальше, ладно? ***БУМовцы.***

БАЛАКОВСКАЯ УНИКАЛЬНАЯ МОЛОДЕЖЬ

Исповедь русалки

Свою героиню мне пришлось вылавливать буквально со дна, но не моря, а бассейна. Как оказалось, это совсем не русалка, а подводница – 15-летняя Кавалерова Катя, которая десять лет занимается подводным ориентированием. После ее успешного всплытия на поверхность мы поболтали, как говорится, по душам.

–Что ты чувствуешь, когда находишься под водой?

–Необыкновенное чувство, похожее на состояние невесомости, и то, что все зависит только от меня.

– Какой бы рыбой ты стала, если бы тебе предложили?

– Скорее не рыбой, а дельфином, как-то более родное.

– Сколько у тебя наград?

– Что-то около шестидесяти грамот, кубки, есть еще и медали. *В прошлом году уже не в первый раз я ездила в Смоленск на чемпионат России, где заняла первое место.*

– Если ты проигрываешь, сильно расстраиваешься?

– Конечно.

КОНКУРСЫ

Награда – абонементы в „Дельфин"

Продолжается конкурс на самый аргументированный рассказ о том, почему не надо быть наркоманом. Шикарнейший приз – 2 бесплатных абонемента в комплекс "Дельфин" на месяц(!). Очередной рассказ на конкурс.

Я знал, что существуют наркоманы, но как-то бесформенно, неконкретно, как будто они где-то далеко. Но оказалось, что это такие же парнишки, как и я. И совсем близко – наши соседи. Мать – обыкновенная женщина, а вот четыре ее сына – наркоманы. Они до того "достали" ее своей "любовью" к наркотикам, что она выгнала их из дома. Ребята как бездомные спят на площадке на картонках. А однажды одного из них уличили в воровстве, и потерпевший с ОМОНовцем разбирались с наркоманом. Мать в это время стояла в открытых дверях, а за ее спиной были видны страшные, обшарпанные стены квартиры – результат наркомановской деятельности. Слова, которые она сказала, оказались еще страшнее: "Да забери-те же их от меня куда-нибудь!". **А. Черноскутов.**

"Возлюби учителя своего как друга"

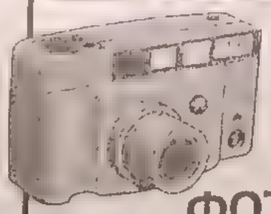
Чтобы его выиграть, нужно позвонить в "Стрелку" или написать и рассказать самое хорошее, интересное о своем преподавателе. Приз – аудиокассета.

Лучшим педагогом недели стала НАЗАРОВА Надежда Александровна.

А написал о ней детский подростковый клуб "Романтик": " Наш клуб по размерам не очень большой, но здесь "тусуется" много мальчишек и девчонок. Все мы очень дружны. В клубе множество разных кружков: от спортивного танца до очумелых ручек. Много у нас и талантливых людей. Дуэт "Очаровательные пташки" (Наталья Скукина и Татьяна Ермакова) выступал не на одном общегородском мероприятии.

Ну а наш педагог – Надежда Александровна – просто чудо-человек. Она помогает нам во всем. Все в клубе называют ее ласково: мама. **Романтики.**

СУПЕРКОНКУРС БУМа



В честь юбилея БУМа мы решили объявить суперконкурс на самого внимательного читателя нашей страницы. Кто правильно ответит на все вопросы, получит шикарнейший приз – **ФОТОАППАРАТ!!!** В помощь вам – библиотеки и подшивки газеты "Суть".

1. Как сшить экстремальный рюкзак? 2. Кто стал победителем конкурса на самую прикольную фотографию? 3. Как называется единственный фотороман, опубликованный в БУМе? 4. Чьи сердца соединил БУМ? 5. Назовите настоящую фамилию Алены Апиной.

РАЗДВОЕНИЕ

ФОРС-МАЖОР

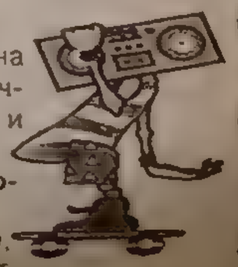
"Русские идут" жечь сердца иностранцев

Осенью 1999 года на многих музыкальных FM-станциях зазвучала композиция "Московская ночь" в исполнении молодого певца, скрывающегося под псевдонимом Данко. Родился он в Москве в 1975 году, по гороскопу – Рыба. Мама была учителем музыки и заложила в сыне любовь к искусству. Будучи школьником, Данко сильно комплексовал из-за малого роста. Ныне в нем 180 см, что позволило юноше поработать в модельном агентстве. Дальше – "музыкальный Олимп".

Первый же сингл оказался очень удачным. Началась работа над дебютным альбомом, и тут продюсер певца решил сделать "ход конем". Созвонившись с Камиллой, которая бездельничала после распада "Армии любовников", он предложил записать совместный сингл с его подопечным. Камилла без долгих колебаний согласилась. В одной из студий Швеции была записана песня "Русские идут" на английском языке. Ее запустили на радиостанциях Польши в качестве эксперимента. Успех был полным, и европейские продюсеры предложили Камилле и Данко сделать сингл для Германии. Было записано 4 рэмикса (песня в новой обработке) на эту же песню.

Сейчас Данко́ учится на втором курсе Российской академии театрального искусства. Он желанный гость модных ночных клубов Москвы. Певец женат, супругу зовут Татьяна, увидеть ее можно в клипе "Московская ночь". Данко считает, что "самое главное для человека – это когда все хорошо в семье и близкие люди рядом". А на вопрос: почему все-таки Данко? – отвечает: "Моя цель – осветить наш темный мир шоу-бизнеса своим горящим сердцем".

Компактные новости



"Метель августа" – именно так называется новая работа **ДДТ**. Сделана она добротно и крепко. Десять отличных песен, одно стихотворение и два бонус трека.

"Алиса" сотворила **"Солнцеворот"** из 11 новых песен.

Александр Иванов дождался, **"Когда вырастут крылья"**. *В этот альбом вошло 14 новых песен.*

ВИА "Синяя птица" *записал отличный сборник из* 20 хитов. Здесь и **"Клен"**, и **"Белый пароход"**, и другие известные песни. Качество записи великолепное.

В **"Звездной серии"** вышла подборка хитов Жанны Агузаровой – 22 песни времен **"Браво"** и своей сольной карьеры.

- Что-то около шестидесяти грамот, кубки, есть еще и медаль. *В прошлом году уже не в первый раз я ездила в Смоленск на чемпионат России, где заняла первое место.*

– Если ты проигрываешь, сильно расстраиваешься?

– Конечно.

– Ты сидишь на диете?

– Такими глупостями не занимаюсь.

– Кем ты хочешь стать в будущем?

– Юристом. Спорт для меня хобби.

После разговора я подумала: может, не стоит глохнуть на дискотеке всеми ночами напролет, а заняться тем, к чему есть способности, и добиться чуть-чуть больше своих сверстников. Как русалка-Катя.

Анастасия ТАЛАНОВА.

Не чавкай, крошка!

В выходные ходили с подругой в театр на "Прибайкальскую кадриль", были поражены шикарным убранством фойе. В зале было душновато, народу немного. Насторожила группа девушек и парней 15-16 лет. Вели они себя так, словно спектакль их не интересует, с ними была мать одной из девушек, села она довольно далеко от них, мол, "я не с ними!"

"Смотреть спокойно не дадут", – подумала я и оказалась права.

Только свет погас, зашуршали фантики, послышались чмокающие, чавкающие звуки – "соседи сверху" принялись за чупа-чупс. Скоро чупа-чупс кончился, и "соседи" зашуршали еще чем-то, при этом оживленно беседуя о чьем-то самодельном столе.

Спектакль был интересен и весел, но наши "соседи" отвлекали от него, как могли. Наступил антракт. Они тут же снарядили в поход одну из девушек сбегать на улицу за чипсами (буфета в "Ковчеге" нет).

Второе действие было веселее первого и не только по сценарию. "Соседи" вовсю шуршали пакетами и хрустели чипсами, беседуя в полный голос: "Фу, не интересно!" Их никто не одернул.

В "Ковчеге" я встретила свою бывшую учительницу из школы искусств. Теперь она – актриса театра и очень довольна жизнью. Уходили мы веселые и довольные, несмотря ни на что. Культура должна начинаться дома, а в обществе она должна проявляться – поняли мы, насмотревшись на своих бескультурных "соседей".

Карина.

Раздвоение школьных личностей

Физики не будет!!! Но ведь есть еще биология и история, до которых время двух уроков. Чтобы оно не пропало даром, делимся, множимся, просимся на два других урока сразу. Приглашаем учителей в один и тот же кабинет. Чтобы они не встретились, мы, крошки-гении, водим биологичку по этажам, выискивая самый "короткий" путь, в то время как историчка дает нам задание.

Одна за порог, другая на порог, и оставшийся урок – во власти биологии. Звонок. Мы, обалдевшие от счастья и вполне довольные собой, идем домой, сократив учебный день на 4 урока.

БиС.

Дубль-2

В первой гимназии 7-го марта уже не первый год "день дублера" прошел на ура. Ученики 10-11 гуманитарных классов вели уроки у своих меньших братьев и сестер. Все были в восторге. Жертв не наблюдалось. Но главное – не ставились двойки и никого не вызывали к директору.

Анастасия Т.

Даешь курилку!

В одной из новых школ Петербурга старшеклассники обсуждают с дирекцией вопрос об открытии курительной комнаты. По словам учеников, им надоело бегать на переменах по соседним дворам, а "курилка в школе – это честнее". Учителя встретили предложение без энтузиазма, но школьники не теряют надежды.

ИМА-пресс.

Любовные истории БУМа

Деньгами чувству не поможешь

"Он твой мальчик, ты его девочка", – пели друг другу Аня и Данила. Так начался их романчик. Казалось бы, ничего серьезного: "Я тебя люблю, вагон всего куплю", – но Аня влюбилась...

Вскоре узнала, что у Данилы, "крутого мэна", две подруги: Аня (крошка) и Алена (лягушонок). Аня сразу же решила прекратить с Данилой "любовь", не захотела его делить, да и обидно было. Но думки только о нем не прекращались. Безумные приключения, незабываемые пикники, романтические встречи так и мелькали в памяти. Она не знала, что делать.

Однажды Данила зашел по старой памяти проведать "больную крошку", и на них совершенно неожиданно накатила волна чувств...

Опомнившись, Аня решила эту волну использовать в своей мести: вытрясти из "любимого" побольше денег. Прикинуться беременной было несложно, как и деньги вытрясти, но вот только никакого успокоения Аня не получила.

Ксеша.

Обведи нужный вариант

ВНИМАНИЕ!

КОНКУРС!

1. В 1987 году "Алиса" записала альбом "Блок Ада" за а) три дня, б) неделю, в) месяц.

2. В 1985 году ВИА "Поющие сердца" был переименован в а) "Мастер", б) "Ария", в) "Динамик".

Ф. И. О.: _____

адрес: _____

телефон: _____

Спонсором конкурса продолжает оставаться музыкальный магазин "Имидж" (Ленина, 110, ост. "Новинка").

Победитель конкурса будет объявлен в следующем номере.

альбом вошло 14 новых песен.

ВИА "Синяя птица" записал отличный сборник из 20 хитов. Здесь и **"Клен"**, и **"Белый пароход"**, и другие известные песни. Качество записи великолепное.

В **"Звездной серии"** вышла подборка хитов Жанны Агузаровой – 22 песни времен **"Браво"** и своей сольной карьеры.

Из зарубежной музыки надо обратить внимание на новую работу квартета **"TOUCHE"** – **"ANOTHER PART OF US"** (детище неутомимого Дитера Болина), отличный альбом для любителей потяжелее **"MEGADETH"** –**"RISK"**. Сборник "Лучших баллад" Сантаны хоть и датирован 1996 годом, своих качеств не потерял.

На этом все, огромное спасибо магазину "Имидж" за предоставленные новинки для этой рубрики.

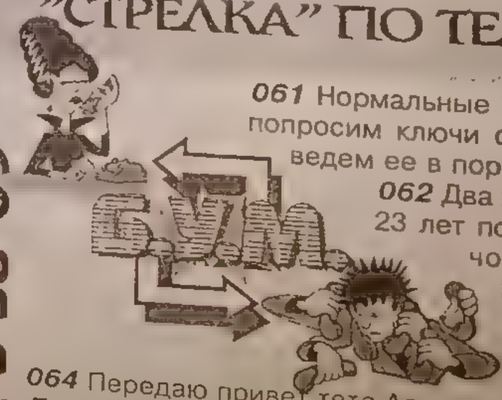
С уважением, **Р. Э. Микс.**

Горячая линия с Р. Э. Миксом

Меломаны! Р. Э. Микс вызывает вас на "Стрелку" поговорить о "Форс–мажоре". Если вы хотите узнать что-нибудь новое о ваших любимых музыкантах, внести свои предложения, покритиковать, поучаствовать в выпуске БУМа – звоните в пятницу 24 марта с 18 до 20.00 по тел. 3-38-09.

"СТРЕЛКА" ПО ТЕЛЕФОНУ

3-38-09



061 Нормальные "неферы"! Давайте попросим ключи от "Избухи" и приведем ее в порядок. **Хайрастая.**

062 Два хороших друга 22 и 23 лет познакомятся с девчонками 17-19 лет. **Рустам и Мишка.**

063 Привет всему Красному Яру от **Нюси.**

064 Передаю привет тете Алле, дяде Сереже и Диме-ре. **Ермек.**

065 Симпатичный высокий (1м 98 см) парень с амбиром хочет познакомиться с девчонкой 17-18 лет не ниже 1м 70 см. **Александр.**

ПО СТРАНИЦАМ "ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ"

БЕДА ОДНООБРАЗНОГО ПИТАНИЯ

В 1964 году меня посылают на курсы повышения квалификации в Краснодар. Слушаем лекции педиатра. Задаем вопрос: "Никак не можем справиться со спазмофилией. Что вы посоветуете?".

Отвечает доцент кафедры детских болезней мединститута: "А вы не дайте ребенку молока и сократите питание продуктами, содержащими большое количество кальция". И объясняет почему.

И вот ко мне на прием приходит женщина с ребенком, жалуется, что ребенка мучают судороги неизвестной причины. Бывает, падает на пол, дергается и находится в спутанном сознании. Назначаемые медикаменты не помогают.

Спрашиваю: "А чем вы его кормите? Молока и молочных продуктов даете много?". Женщина отвечает: "А он только на молоке и живет, ничего другого есть не хочет". Я ей посоветовал на время совсем прекратить питание молочными продуктами и рассказал, чем кормить ребенка. "Так он же помрет – есть ничего другого не будет", – отвечает женщина. Я строго-настрого наказал, как поступать в таком случае, а если нужна будет моя помощь – вызвать на дом в любое время.

Прошло сколько-то времени. Встречаю женщину и спрашиваю, как там ребенок. "Он три дня ничего не ел, падал на пол, кричал, закатывал истерику, отказывался от еды, просил молока. Мы не дали. После этого начал есть так, что ничего не оставалось. Приступы же болезни прекратились"

Я описал этот случай так подробно, чтобы люди знали, что значит кормить ребенка однообразной пищей.

Николай ШТАБ,
Краснодарский край.
"ЗОЖ", № 18, 99 г.

О неожиданном эффекте водки с маслом

Пью водку с нерафинированным подсолнечным маслом недавно. У меня варикозное расширение вен. Результатов пока и быть не должно, но и одной декады применения смеси хватило, чтобы сделать такие выводы:

1. Кто страдает судорогами ног по ночам, водка с маслом – просто находка. Положительный результат заметен уже после двух-трех растираний: на ночь растирайте смесью ноги.

2. Смажьте между пальцами ног, у кого покраснение или опрелости. Эффект тоже быстрый.

3. Лет восемь назад я сковырнула болячку на виске. Она зажила, но осталось на коже что-то вроде нароста. Чем я только не мазала, все оставалось, как есть. Я решила помазать смесью. За четыре раза все прошло, будто никогда и не было.

4. У кого болят ступни, приложите к ним на ночь ватку, смоченную смесью.

Адрес: Хмелевской Рите Сергеевне, ул. Зорге, 257-34, г. Новосибирск, 630119.

Хлебная корочка от ячменя

Хотела бы поделиться с читателями очень простым рецептом избавления от "ячменя". В автобусе совершенно случайно услышала, как одна женщина наставляла свою приятельницу по поводу лечения этой напасти: "Когда в чайнике закипит вода, отрежьте от черного хлеба небольшую корочку, прогрейте основательно над чайником, потом перед сном быстренько приложите к больному глазу. Повторяйте процедуру в течение трех-четырех минут. При этом важно, чтобы корочка была горячей. Избегайте сквозняков. Если не запустить болезнь, через пару дней о болячке забудете навсегда".

Светлана АЛТУХОВА. Адрес: 307130, Курская обл., г. Железногорск-6, ул. Курская, д. 37/2, кв. 38.

"ЗОЖ", № 4, 2000г.

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Одни считают, что полезнее пить до еды, другие советуют – после. Третьи рекомендуют пить жидкость в течение всего дня маленькими порциями – по 2-3 глотка. Четвертые находят, что все это заблуждение. Как-то специалисты проверили здоровье людей, пивших воду глоточками через каждые 30 минут, и тех, кто употреблял чай, кофе и соки так, как привык. Вывод оказался прост: разницы в их самочувствии не обнаружилось. Так что пейте хоть до, хоть после еды, как вам хочется, как привыкли.

Врачи считают, что здоровому человеку достаточно 1,5-2 литра воды в день. В жару и при почечной недостаточности пить надо больше, чтобы вывести шлаки с менее концентрированной мочой.

"Домашний доктор", № 1, 2000 г.

ПОСМОТРИ МНЕ В ГЛАЗА!

Давно и точно установлено, что по цвету глаз можно определить характер человека. Смотрите и не ошибайтесь! Итак, если глаза

* **ЗЕЛЕНЫЕ.** Перед вами нежный, преданный и надежный мужчина, испытывающий острую потребность в ответном чувстве.

* **ТЕМНО-КАРИЕ.** Человек, обративший на вас внимание, – раб своих чувств и настроений. Познакомившись с ним, вы получите прекрасного сексуального партнера и неудачника в жизни.

* **СИНИЕ.** Не обольщайтесь их внешней наивностью. Мужчины-"синеглазки" обладают повышенной склонностью к обману. Мечтательность – лишь прием, которым они обольщают к себе женщин. Их настоящий характер жесткий, не[illegible] Это правда, как в жизни, так и в сексе. [illegible] Помимо того, что вы встретили очень [illegible] мужчину, завораживающего, оча[illegible] этим. Знайте – люди с такими глазами

ПОЧЕМУ ПЬЯНЫХ ТЯНЕТ В ОБЪЯТИЯ?

Сидят двое пьяных мужиков и обнимаются. Скажете: гомосексуалисты – и будете не правы. Что же тогда их подвигло к тесным объятиям? Разгадка проста. Мужики "зашлись" от избытка тестостерона – мужского полового гормона. Именно тестостерон ответствен за половое влечение, причем как у мужчин, так и у... женщин!

В "обязанности" печени, помимо прочего, входит разрушение многих биологически активных веществ, в частности гормонов. Именно гормоны дарят неповторимое ощущение молодости и легкости бытия. Увы, с годами их выработка в организме снижается. Переключив печень на переработку алкоголя, мы получаем быстрое накопление гормонов в крови. Причем их концентрация даже у пожилого любителя застолий может возрасти до юношеского уровня. Именно по[illegible]

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЕЕ С КОМПЬЮТЕРОМ!

Нарушения зрения чаще всего связаны с недостаточной резкостью и мельканием изображения на экране.

Неприятности с кожей вызываются потоком заряженных частиц с экрана монитора.

Стол, на котором стоит компьютер, и рабочее кресло следует подобрать по росту оператора.

Покрытие пола не должно электризоваться.

Спинка кресла должна поддерживать позвоночник в поясничной области.

Немаловажную роль играет освещение монитора. Источник света должен быть расположен так, чтобы он не отражался в экране

Не рекомендуется также сидеть [illegible]

Сидите прямо. Когда печатаете текст, старайтесь [illegible] бы пальцы, запястья и предплечья были на одной [illegible]

Не колотите изо всех сил по клавиатуре, а [illegible] тесь клавиш.

Не сжимайте сверхсильно "мышь".

ностью к обману. Мечтательность – лишь прием, которым они привлекают к себе женщин. Их настоящий характер жесткий, неуступчивый. Чаще всего это тираны, как в жизни, так и в сексе.

* **СЕРЫЕ.** Вам повезло. Помимо того, что вы встретили очень любопытного и любознательного мужчину, завораживающего, очаровывающего уже одним этим, знайте – люди с такими глазами мгновенно реагируют на изменение обстановки и способны преодолевать неимоверные трудности. Мужчины с серыми глазами, как правило, надежные партнеры и в сексе, и в жизни.

* **ЧЕРНЫЕ.** К счастью, встречаются редко. Их обладатели имеют сверхстрастный темперамент и неуемное желание повелевать. Поставив перед собой цель, они редко останавливаются перед чем-либо ради ее достижения. В жизни это, как правило, дебоширы и скандалисты, в сексе же – эгоисты и себялюбцы.

ны дарят неповторимое ощущение молодости и легкости бытия. Увы, с годами их выработка в организме снижается. Переключив печень на переработку алкоголя, мы получаем быстрое накопление гормонов в крови. Причем их концентрация даже у пожилого любителя застолий может возрасти до юношеского уровня. Именно поэтому "пьяному море по колено" и все вопросы решаемы... Между прочим, половую холодность женщин, особенно тяжелые формы фригидности, иногда лечат инъекциями тестостерона. Алкоголь косвенным образом делает то же самое. Врачи рекомендуют для улучшения сексуальной отзывчивости НЕМНОГО хорошего вина.

"АиФ", № 9, 2000г.

ражался в экране.

Не рекомендуется также сидеть спиной к окну.

Сидите прямо. Когда печатаете текст, старайтесь, чтобы пальцы, запястья и предплечья были на одной линии.

Не колотите изо всех сил по клавиатуре, а легко касайтесь клавиш.

Не сжимайте судорожно "мышь".

Если вам приходится работать за компьютером много часов, необходимы перерывы. Примерно раз в час закрывайте на минуту глаза, чтобы они отдохнули.

Каждые два часа расслабляйте позвоночник, опускайте руки и делайте упражнения для пальцев рук, попеременно раскрывая и сжимая их в кулак.

"ЛИЗА".

РЕТРО-ПЕСНЯ

Песенка о хорошем настроении

(Из к/ф "Карнавальная ночь")

Слова В. Коростылева, музыка А. Лепина.

Если вы нахмурясь
Выйдете из дому,
Если вам не в радость
Солнечный денек,
Пусть вам улыбнется,
Как своей знакомой,
С вами вовсе не знакомый
Встречный паренек.

Припев:
И улыбка, без сомненья.
Вдруг коснется ваших глаз,
И хорошее настроение
Не покинет больше вас.

Если вас с любимой
Вдруг поссорил случай,
Часто тот, кто любит,
Ссорится зазря,
Вы в глаза друг другу
Поглядите лучше.
Лучше всяких слов порою
Взгляды говорят.

Припев
Если кто-то другом
Был в несчастье брошен,
И поступок этот
В сердце вам проник,
Вспомните, как много
Есть людей хороших,
Их у нас гораздо больше,
Вспомните о них.

без сомненья,
коснется ваших глаз
настроение
больше вас

ОТЧЕГО БЫВАЕТ РАК?

Я считаю, что большая часть заболеваний вызвана неправильным отношением к жизни, отходом от того пути, который замыслил Творец, когда создавал этот мир. Он создал некий нормальный режим существования для нашего организма: дышать свежим воздухом, ложиться пораньше спать, вставать утром, когда птички поют, есть здоровую пищу, ну и, конечно, иметь поменьше претензий к окружающему миру.

По большому счету, я делю все болезни на три части. **Первая** – это заболевания, вызванные неправильным отношением к нашему физическому телу. Говоря иначе, это болезни от глупости, когда вы переоцениваете резервы своего организма. Например, поднимаете тяжелый груз, считая, что ничего не случится, и в итоге зарабатываете грыжу. Подобные болезни составляют 60% всех заболеваний человека.

Вторая группа болезней возникает в результате негативных воздействий других людей. Когда человек злится на ближнего, посылает в его адрес пожелания типа "да чтоб ты провалился", "да чтоб тебе пусто было", идет выброс негативной энергии. И если этот выброс достаточно сильный, то он пробивает ауру человека, вызывая заболевание. Такими причинами вызвано примерно 25% болезней.

И **третий тип** – это кармические заболевания. Их нужно рассматривать как сигнал, который посылается Высшими силами. Посредством таких болезней жизнь говорит человеку: "Остановись, куда ты бежишь? Ты погряз в мире негативных переживаний и страстей. Ты недоволен всем, что тебя окружает. Подожди, подумай, так ли уж плох мир, в котором ты живешь?" Такие заболевания, обычно, самые сложные, среди них – рак и СПИД. На мой взгляд, эти болезни предназначены для того, чтобы человек одумался, изменил свое отношение к жизни. И действительно, когда он начинает иначе смотреть на окружающий мир, довольно часто заболевания уходят. В моей практике были люди, у которых рассасывались опухоли, в том числе и злокачественные, отступали сердечные недуги, нормализовывалось давление, полностью восстанавливалась деятельность желудка, кишечника. Такие заболевания составляют порядка 15% болезней.

Чтобы не было не только болезней, но и других неприятностей по жизни: скандалов в семье, конфликтов с начальством на работе, проблем с "отбившимися от рук" детьми, у нас есть достаточно простое правило, которое звучит так: научитесь воспринимать окружающий мир таким, какой он есть, невзирая на его несовершенство, потому что его кажущееся несовершенство – это всего лишь следствие ваших идей, каким этот самый мир должен быть. Своим недовольством вы нарушаете правило, которое создал Творец, посылая нас на Землю, – жить и радоваться жизни.

Если вы прощаете человеку его недостатки, то он перестает быть вашим воспитателем, и вы начинаете комфортно жить с партнером, который хоть и не разделяет вашу систему ценностей по каким-то вопросам, зато в остальном вас устраивает.

Александр СВИЯШ, психолог, главный редактор журнала "Разумный мир".

"Собеседник", № 2, 2000г.

ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ

УСТАЛОЕ ЛИЦО "ПРИВОДИМ В ЧУВСТВО"

Прекрасное средство, помогающее сохранить молодость кожи, – выпить утром стакан овощного отвара.

Если лицо выглядит усталым, "приведите его в чувство" с помощью компрессов. Сначала накройте лицо смоченным в горячей воде махровым полотенцем, а затем сделайте холодный компресс. Повторите процедуры несколько раз, затем обильно смажьте кожу питательным кремом.

Шелушащаяся сухая кожа лица станет свежей и эластичной, если ее систематически (после мытья) смазывать сливочным или оливковым маслом.

"Сударушка", №4, февраль, 2000 г.

АНЕКДОТЫ

Витязь идет по дороге и вдруг видит огромный камень. На нем надпись: "Налево пойдешь – убью!". И подпись: "Жена витязя".

* * *

– Так, мальчики, кто из вас курит? Честно, не врать! Ты, ты, и ты? Ясно! Значит так, мы с вами покурим, а остальным – пять кругов по стадиону!

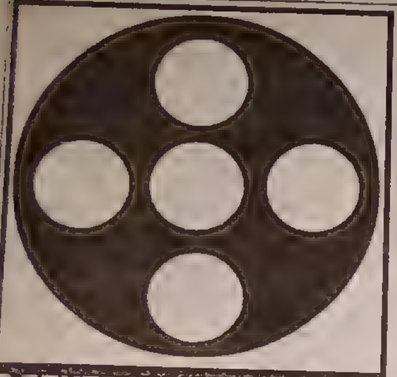
ВКУСНЯТИНА

Шашлык из рыбы

Филе рыбы (без кожи и хрящей) нарезают по 3-5 кусочков на порцию, солят, нанизывают на шпажку, чередуя с кольцами репчатого лука, смазывают растительным маслом или сметаной и жарят на вертеле. Подают с зеленым луком, дольками лимона.

Бедняцкое печенье

1,5 стакана помидорного рассола или огуречного, 1 стакан подсолнечного масла, 1 стакан сахара, 2 ч. л. соды, муки столько, чтобы получилось тесто как на пельмени. Выпекать в духовке. Печенье можно есть во время поста.



МАГАЗИН
"ЭЛЕКТРО"
РЕАЛИЗУЕТ:
– кабель, провод пр-ва г.Балакова;
– электророзетки, электровыключатели пр-ва Южной Кореи, Италии;
– другие электротехнические изделия.
1 м-он, бывш. кафе "Солнышко";
Т. **2-82-33, 2-62-92.**

УПП «ВЕЖА»
ОБУЧЕНИЕ И ПЕРЕПОДГОТОВКА ВОДИТЕЛЕЙ ВСЕХ КАТЕГОРИЙ
По самым низким ценам в городе.
ЗАПИСЬ В ШК. №28, 9 М-ОН, ПУ-38, ШК. №7, Ж/Г.
Тел: 3-69-57, 4-33-43.

РИТУАЛ
- Все виды ритуальных услуг и принадлежностей.
- Транспорт по городу, области.
- Цены ниже государственных.
- К оплате принимаются справки на получение пособия на умерших неработавших пенсионеров.

Работаем с 8 до 20 часов без выходных и перерыва на обед.
Тел. для справок: 3-13-90, 2-44-95.
Филиал «Ритуала» – напротив бывшего кафе «Солнышко» в 1 мкр.

ПРОДАМ

♦ флягу. 2-11-49.
♦ катер «Амур-М». 5-41-68.
♦ оцинкованные листы, толщина 0.55 и 0.7 мм. 4-19-38 в любое время.
♦ компьютер 486/80. 3-59-30.
♦ стол б/у, кровать с метал. сеткой, стулья, шифоньер. 4-24-57, после 18.00.
♦ ножную шв. машинку «Чайка» с эл. приводом, отл. сост. 4-98-67.
♦ компьютер «Пентиум», 486. 5-20-29.
♦ видеоплейер «Панасоник SP-55». 3-41-28, 3-22-77.
♦ запчасти к а/м «Луаз-969М»; к лодочному мотору «Вихрь-30». 2-87-04

ПРОДАМ

ПРОДАМ **ванну металлическую 1,7, б/у, в хорошем состоянии. Звонить после 19.00 3-75-13.**

♦ джемпер-ангорка, 48. 5-85-37
♦ диван, два кресла, кровати. 30 лет Победы, 29-19
♦ диски "ЗАЗ" 4 шт., 320р. 4-47-17
♦ диски литые "ГАЗ", № 14. 5-05-53
♦ диски, r=13 "Форд". 2-12-71.
♦ драп на пальто, 3м. Героев, 29/3-27
♦ запчасти "БМВ", 5/А-КПП 3-15-86 (Вольск).
♦ запчасти "ГАЗ-31029". 5-49-36

ПРОДАМ

♦ лодку 2-мест., пластиков. 5-41-57.
♦ лодку надувн., 2–мест. 2-33-62.
♦ лодку надувн., 3-мест. 3-97-00.
♦ люстру 5-рожк. 2-26-62.
♦ люстру, 5-рожк. 2-89-31.
♦ м/камеру нов., 6-секцион. 2-39-29.
♦ м/камеру, 2-кам. х/к, а/прицеп. 6-22-32.
♦ м/мебель, б/у, в/очистит., нов. 5-68-51
♦ м/мебель, б/у. 5-13-53
♦ м/мебель, две 1,5-сп. кровати Ленина, 103-9
♦ маг. "Маяк", с колонками, магнитолу "Ореанда". Минская, 14-89
♦ маг-прист. "Нота", стерео, с кассетами. 2-23-10
♦ материал обивочн 20метров 2-83-69.
♦ машинку вязальн 2-25-34

ПРОДАМ

♦ преднизолон, полькортолон, церукал, теофедрин, недорого. 4-55-48.
♦ приставку игр. "Панасоник", диски, конвертер. Трнавская, 19-21.
♦ приставку игр., 7 дисков. 2-98-45.
♦ прихожку, м/мебель, б/у. 3-29-70, 7-09-24
♦ прихожку, шифоньер, стол-книжку, б/у. 7-44-05.
♦ пружины, облицовку радиатора, стартеры "ГАЗ-24". 3-57-76.
♦ пуховик муж., нов., 54-56, 300р 3-11-41.
♦ пуховик, 54/182. 9-03-50.
♦ пылесос б/у. 3-05-40
♦ радиаторы нов., опрессов. 5-27-42
♦ радиоконструктор-игрушку, ЦТ. Трнавская, 11-23.
♦ раковину д/ванной, голубую, 110р. 7-07-43.

ПРОДАМ

♦ х/к "Орск", б/у. 2-12-94.
♦ х/к, диван-кровать. Чапаева. 121-75.
♦ х/к, раб. Сар. шоссе, 85/3-61.
♦ х/к-бар, два кресла, журн. столик, б/у. 5-27-42.
♦ ЦТ с нов. кинеск., гарантия. 2-05-69, 7-13-53
♦ ЦТ, отл. сост. 4-35-92.
♦ ЦТ. 2-59-07.
♦ четыре полки "ЕМК", стол письм Леонова. 21-45.
♦ шапку из кусочков норки, 57, 600р. 3-11-41
♦ шифоньер 3-ств., полки кн., в/очиститель "Этма", нов. 5-68-51

ПРОДАМ

♦ центр муз. "Айва" 2-29-41
♦ шифоньер, полки кн. 5-68-51.
♦ шкаф выпечки хлеба, маслян. радиатор. 4-51-64, 5-04-41.
♦ шкаф книжн. 7-05-61.
♦ шкаф-купе, зеркало, пр-ва "ЕМК". Сар. шоссе, 27-77.
♦ шубу иск., под енот. 9-09-26.
♦ шубу-"лиса", б/у. 3-58-05.
♦ шубу-каракуль. 3-38-53.
♦ экстенцилин, 2 шт. Минская, 2–40.
♦ эл. двиг., 380вт, 22 квт., 735 об/мин. 3-36-42.
♦ энциклопедию. мед.,' 36 том.+ пластинки. 6-43-12.

Внимание!
Империя моды
10 м-н, слева от «Бездны»
Весенняя выставка — распродажа кожи, пальто!

ПРОДАМ

♦ игровую приставку SONI PLAYSTATION. 3-00-37.
♦ меховой комбинезон детский, импортный, новый на 6мес-1год. Сар [illegible]е. 29-99, напротив рынка 4Б.
♦ [illegible] платки, новые. 2-80-70
♦ [illegible]ь новую, р-р48-2. 7-22-98.
♦ [illegible] пылесос-пуфик. Каховка.
♦ [illegible]ный телевизор, видеомаг-[illegible]он. 3-70-48
♦ "Полароид", 150р. 2-24-90.
♦ "Полароид", 150р. 9-05-34.
♦ "Полароид", телефон, аудиокассеты, диапроектор. 5-76-09.
♦ 2,5м для штор. 3-81-55.
♦ а/прицеп 5-50-10.
♦ Баян 7 регистр. 4-95-42
♦ блоки двери.. шпон 7 шт., для 3-к [illegible]
♦ [illegible] 4-80р за литр. 4-70-43.
♦ [illegible]кон. двойные. 1.07. 1.05.
[illegible] 2-32-34
[illegible] Стол детск-
[illegible] 4-95-42.
[illegible] маг/прист.

♦ запчасти "ЗАЗ", "Тойота Леонова, 73-123
♦ запчасти "М-408-412". 2-23 10
♦ игры настольн. 3-74-69
♦ индоутки 2-32-04
♦ канистры п/бензин. 20 12л 4-75-45
♦ карниз, 4м, б/у. Героев, 3а-88
♦ кинескоп 61ЛК3Ц 200р Вокзальная, 1-34, с 16ч
♦ классику русской, зарубежной и сов. лит-ры, кинокамеру недорого 3-98-39.
♦ классику, детективы, кулинар., б/у 3-11-41.
♦ книги Д. Корецкий, 10 том. 2-28-55
♦ книги, х/к. 3-51-98.
♦ книгу "Балаково", 5р. 2-82-90
♦ ковер ч/ш. 3-98-84.
♦ колеса в сборе мотороллера 2-52-04(раб.).
♦ колесо мотороллера., нов., ванну эмаль. 3-38-48.
♦ коляску инв. 9-10-20.
♦ коляску летнюю, 100р. Вокзальная. 1-34.
♦ коляску, 3 положен. 4-18-97
♦ коляску, 3 положен 7-26-99
♦ коляску, 3 положен 400р

♦ машинку стир., плиту газ. 3-14-46.
♦ машинку стир пузырьковую 3-38 53
♦ машинку шв. 16 операций. 7-00-51
♦ машинку шв "Зингер", ножн., б/у, 500р. Леонова, 62-53.
♦ машинку шв. "Олеся", тазов корсет "М", б/у. 2-35-69
♦ машинку шв. с приводом. 2-90-03
♦ машинку шв., ножн. 3-21-70
♦ машинку шв., тумбу, нов Каховская, 7-9
♦ мешок спальн. пуховый, 400р Степная, 48-22.
♦ микроскоп отсчетный. 9-03-50.
♦ мото. "Урал", на запчасти. 2-12-43
♦ мотоблок, полный комплект 3-79-62.
♦ набор ложек, вилок, 1тыс. 2-03-16
♦ наличник, плинтус. 3-96-37.
♦ насос водяной. 7-48-60.
♦ осциллограф "Сура". 7-00-68
♦ п/шубок. 52, сапоги хром., 42. 5-47-60
♦ пальму фиников., дичку. 15 лет 2-90-03.
♦ пальто жен., болонев 48. нов 3-74-69. с 18ч

♦ прихожку. 3-93-95
♦ раковину под мрамор, недорого Заречная, 6-21.
♦ рубероид, окон. блок, счетчик. 3-09-46.
♦ ружье подводное, в/маг., плейер. 5-26-16, с 18ч
♦ ружье с мет. сейфом, 12 калибр 9-03-50.
♦ рюкзак тур., плащ-накидку, прорезин. 3-49-35
♦ сапоги резинов., на меху. 7-01-34.
♦ сапожки д/с, 36, босоножки, 35. 2-04-34.
♦ сарафан, 48. 5-85-37.
♦ секретарь-раскладушку, недорого. 3-29-74.
♦ сервиз стол. "Мадонна", 6 персон, имп. 9-52-57 (раб.).
♦ сервиз чайный, имп., 24 предмета. 2-25-48, до 15час.
♦ соч. русских и заруб. авторов. 9-09-11.
♦ спальню "Мишель". 2-03-58.
♦ стекло лоб. "ЗАЗ". 2-20-59.
♦ стенку в прихожку 2-83-69
♦ стенку в упак. 9-25-62 98-34-84.

ПРОДАМ ГАРАЖ

♦ кап. гараж в р-не «Техникума». 5-41-68.
♦ гараж в «Чайке». 3-74-66.
♦ гараж мет. у шлюзов; пенопласт. 3-36-11.
♦ недостр. гараж в р-не Судоремзавода. 5-88-94.
♦ кап. гараж в 4б. 4-01-35.
♦ кап. гараж в 4б, 200м от моста. 7-42-50.
♦ гараж р-не УСМР. 2-29-22.
♦ недостр. гараж в "Зените". 3-66-57.
♦ кап. гараж у СРЗ. 5-13-04.
♦ кап. гараж у "Труда". 2-27-63.
♦ гараж у нов. пристани. 92-6-30.
♦ кап. гараж у "Труда". 4-29-42.

♦ кап. гараж в 4б. 4-51-65.
♦ гараж. ворота, ванну нов., 170см, лыжи. Волжская, 41-40.
♦ кап. гараж у "Труда". 2-94-44.
♦ кап. гараж. Центральная, 11/2, пос. Элеватор.
♦ кап. гараж у "Труда". 9-17-06, 3-16-91.
♦ кап. гараж у СГЭМа. 3-59-68.
♦ недостр. гараж у нов. прист. 4-81-46.
♦ кап. гараж в Ивановке, 1 ряд. 2-17-25.
♦ гараж мет., без места, на вывоз. Ленина, 131-17.
♦ кап. гараж в 4б. 4-01-35.
♦ кап. гараж, у депо-1. 3-18-08.
♦ недостр. кап. гараж в 4б, за в/з 2-96-52.

ВНИМАНИЮ ЧАСТНЫХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ!
Магазин **«ВОСТОК»**
сдает в аренду торговые площади.
База **«ВОЛГА»**
сдает в аренду складские помещения.
Спр. по тел.: **2-80-64, 2-23-06** с 8.00 до 17.00

фирма «ШТАМП 2»

6 мая 2000г. на проспекте Героев будет открыт памятник воинам-интернационалистам

Магазин "Хорошев"

4-08-91.
♦ "Электроника" 4-95-42.
♦ в/плеер "Панасоник", маг/прист, стир., гладильн. 2-86-93
♦ в/плейер пишущ., 3,5т. 9-42-60.
♦ в/плейер, 1,5года. Леонова, 20-13.
♦ ванну мет., 1,7, нов. 7-29-91.
♦ ванну, 1,7, нов, 1 тыс. 30 лет Победы, 9а-216
♦ ванну, стальную, 170см. 4-43-77.

ЦЕНТР "ВАСИЛИСА"
ВСЕ ДЛЯ ШИТЬЯ, ВЯЗАНИЯ И РУКОДЕЛИЯ:
● магазин ● ателье
● курсы шитья
● читальный зал журналов мод

♦ велосипед дет., 700р. 2-60-78, Лена.
♦ велосипед подр. 3-88-75.
♦ велосипед, б/у. 3-00-98.
♦ велосипед, ф/а "ФЭТ", сапоги-болотники, 41. п-д Строителей, 4-4.
♦ велотренажер, 400р. 9-39-71.
♦ вещи младенца, молочн. бутылочки, эл. плиту, б/духовки. Красноарм., 15-186.

ЦЕНТР "ВАСИЛИСА"
ПРЯЖА ДЛЯ ВЯЗАНИЯ:
● ангора ● шерсть
● букле ● королевский мохер ● лен ● хлопок
● вискоза.

♦ ветровку, 36. 7-01-34.
♦ газ. уст-ки "Сага-6", для "Газель", "ВАЗ-08,09, 99г., недорого. 3-65-37, с 18ч.
♦ гарнитур сп., новый. 6-42-71.
♦ генератор свар, 2-цилиндр. мотопомпу. 2-98-27.
♦ гитару 6-стр. Леонова, 20-50, с 19час.

ЦЕНТР "ВАСИЛИСА"
ТКАНИ
● замша ● кожа-жаккард ● трикотаж ● искусственный мех ● кружево-стрейч и др.

♦ гарнитур сп., новый. 7-34-56.
♦ грампластинки,(песни 50-70гг). 2-26-79.
♦ два альбома открыток с картин Эрмитажа. 4-40-58.
♦ два динамика по 50вт. 3-44-23.
♦ два ковра, нов. и б/у. 2-89-31.
♦ два шкафа для посуды. 7-06-18.
♦ две 1,5-сп. кровати. 5-19-30.
♦ две секции от стенки, недорого. 2-11-29
♦ двери дер., с коробкой. 5-41-57.
♦ дверь дер., с замком. 7-35-19.
♦ дверь пер., прав., "М-412". Героев, 56-68
♦ [illegible] 12/40 3-96-20
♦ [illegible] "М-408", б/док, запчасти [illegible] ИЖ-Ю-4" 4-83-98.
♦ [illegible] КамАЗ", машинку [illegible] 4-64-52

♦ коляску, 3 положен. 4-18-97.
♦ коляску, 3 положен. 7-26-99
♦ коляску, 3 положен., 400р. Леонова, 49-13.
♦ комбинезоны, 28, 30, ботинки, 15-23. 4-07-06.
♦ комбинезоны, до 2-х лет., конверт на синтепоне, б/у. Героев, 29/5-71.
♦ комплект д/новорожд., прочее, недорого. Степная, 94-53.
♦ компьютер, б/у. 5-17-18.
♦ компьютер. 3-53-83.
♦ коньки, 38, муж., фотопринадл., самовар. 2-37-44.
♦ корзину переносн., дет. 4-70-55
♦ корову стельную. 4-00-77
♦ костюм брючн., жен., 46, 700р 2-33-03.
♦ костюм муж., 54/182. 7-37-34.
♦ костюм муж., имп., 60/185. 2-90-03

ЦЕНТР "ВАСИЛИСА"
ПУГОВИЦЫ
● рубашечные ● костюмные ● пальтовые ● шубные ● со стразами
от 10 коп. до 200 руб.

♦ кресло-кровать, кроватку, б/у 3-39-92
♦ кресло-кровать. Сар. шоссе, 45в-3.
♦ кровати дет., 2 шт. Советская, 24.
♦ кроватку, б/у. Титова, 17-17
♦ кровать 1,5-сп. 4-71-95.
♦ кровать 1,5-сп. Трнавская, 40-277
♦ кровать 1-сп., прав. зад. крыло "ВАЗ-2104". 3-06-92

ЦЕНТР "ВАСИЛИСА"
МОЛНИИ ВСЕХ ЦВЕТОВ
● трактор ● витые ● металлические ● капроновые ● декоративные
НОВИНКА! РУЛОННЫЕ МОЛНИИ.

♦ кровать 2-сп., с ящик., ульи, рамки 9-62-82.
♦ кровать, 1,5-сп., велосипед муж. 3-33-36.
♦ кузов "М-2141", авар., подвеску, обшивку, проч. 5-86-91.
♦ курс "Ешко", англ., начинающ 4-11-63, вечером.
♦ куртки дет., 34, 36, б/у. 3-81-55.

ЦЕНТР "ВАСИЛИСА"
ЖДЕТ ВАС
с 10.00 до 19.00,
обед с 14.00 до 15.00,
выходной воскресенье,
по адресу: Минская, 8.
Тел. 2-64-96.

♦ куртку жен., кож., 46-48, б/у. 7-12-64.
♦ куртку жен., кож., 48, б/у. 7-09-24.
♦ куртку жен., крек, 48, 7-18-18.
♦ куртку жен., платье –46, 2-61-52.
♦ куртку кож., пальто д/с– жен, б/у. 3-29-70.
♦ кухню, 6 предм., м/в печь. 2-42-14.
♦ лампу настольн., нов. 5-69-07.
♦ линзы контакт., мягкие, -3,5, 50 лет ВЛКСМ, 17-85.

2-90-03.
♦ пальто жен., болонев., 48, нов. 3-74-69, с 18ч.

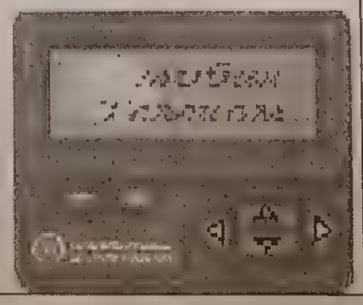
Фирма «ШТАМП 2»
ВИЗИТНЫЕ КАРТОЧКИ
✔ фольгированные
✔ ламинированные
ул. Ленина, 110, телефон: 4-65-89

♦ п/м "Любава", б/у. 7-12-64
♦ пальто жен., д/с, 48-52. 3-74-69.
♦ пальто жен., д/с, 50, б/у. 3-81-55.
♦ пальто жен., д/с, 52, нов. 3-63-89.
♦ пальто жен., иск. воротом. 2-65-24.
♦ пальто жен., с каракуль.52-54, б/у. 3-11-41.
♦ пальто кашемир., 46/170, шляпку 5-10-10.
♦ пальто муж., д/с. 4-00-77.
♦ пальто муж., ч/ш, 48/170. Героев, 29/3-27.
♦ пальто с иск. воротом, 46. 2-29-33.
♦ парашют д/буксировки над водой. 4-47-17.
♦ печь чугун., разборн., маленькую. 4-62-06.
♦ печь, емкости для бани. 4-40-09, чет., пят.
♦ пианино черное. 4-14-82.
♦ пиджак драп., муж., 50, костюм 5-63-19
♦ платье короткое, имп., 44, темно-зеленое. 7-21-62.
♦ платье свад. и фату. 2-32-68
♦ платье свад., 44-46/165, на обручах. 3-17-04
♦ платье свад., 46/170. 4-70-55.
♦ платье свад., 46-48, фату, перчатки. 3-45-87.
♦ платье свад., 48. 2-93-39
♦ платье свад., 48. 7-06-26
♦ платье свад., пр-во Герм. Героев, 29/8-19.
♦ платье свад., фату, проч. Минская, 2-40.
♦ платье, 54/164. 7-37-34.
♦ плащ кож., жен., 48/175. 7-34-10.
♦ плиту 2-кон., газ., 400р. Шевченко, 94-96.
♦ плиту газ., 4-кон, б/у. 3-34-62.
♦ плиту газ., в упак. 7-35-15
♦ подушки, 75х75. 4-17-04.
♦ попугайчика, дев., 8 мес. 5-62-24.

♦ стекло лоб. "ЗАЗ". 2-20-59
♦ стенку в прихожку. 2-83-69
♦ стенку в ушк. 9-25-62, 98-34-84.
♦ стенку, 4м. 30 лет Победы. 29-19.
♦ стенку, 4м. 4-51-02.
♦ стенку. 3-38-53.
♦ стол, 4 табурета, два кресла. 7-06-18.
♦ стол, два кресла. 2-73-94.
♦ стол, стулья, две 1-сп. кровати. 2-02-04.
♦ сумки кож., б/у. 3-11-41.
♦ сушилка д/белья, 5 кг., платье черное, 48. 4-07-06.
♦ сушилку, очки жен., -6/64, блок питания 9в. 2-14-98.
♦ ТВ "Фатон", ч/б. 3-29-74.
♦ ТВ ч/б, на запчасти. 2-26-62.
♦ ТВ ч/б, отл. сост. 7-04-98.
♦ ТВ ч/б., б/у. 2-26-79.
♦ ТВ, ч/б, на запчасти, пианино, кровать1-сп. 4-12-64.
♦ тент. Сар. шоссе, 89/2-29.
♦ топор. 2-71-93.
♦ трансформатор сварочн., 380в. 2-33-62
♦ трубку ал., 18х1,5. 2-39-79.
♦ тумбы: д/белья, прихожей. 3-76-15.
♦ туфли белые, 36, недорого. 3-14-32, с 20ч.
♦ туфли, нов., светлые, 36. Заречная, 8-73.
♦ усилитель "Амфитон". 2-55-45.
♦ усилитель "Сони", д/у, нов. Сар. шоссе. 73-106.
♦ установку малую, ударную, б/у. 2-39-29.
♦ устр-во зарядн., нов., 400р. Вокзальная, 14-2.
♦ ф/а, все для фотодела. Леонова, 15-36.
♦ ф/а, все для фотодела. Леонова, 20-50.
♦ факс "Самсунг". 2-75-38.
♦ фильмоскоп с фильмами, сказки, 150р. Шевченко, 7-51.
♦ х/к "Атлант", б/у. 2-40-86.
♦ х/к "Наст", б/у. Менделеева, 3-23.
♦ х/к, 1,5-сп. кровать, стол, стулья 4-24-26.

мобил ТелеКом
Где бы Вы ни были!
Мы работаем по всей России!
Тел. 22-456, 700-03

Услуги пейджинговой связи



сдает в аренду складские помещения.
Спр. по тел.: **2-80-64, 2-23-06**. с 8.00 до 17.00

6 мая 2000г. на проспекте Героев будет открыт памятник воинам-интернационалистам. Организован фонд. Желающие оказать помощь могут перечислить средства на р/с в ОСБ РФ 42301810956240093710/01
Тел. 3-86-27.

Магазин "Хорошая мебель"
стенки, спальни, прихожие кухни и многое другое...
Ленина, 110 (возле ост. "Новинка"). Тел. 4-30-18.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
несовершеннолетних с приютом «ЗАБОТА»
оказывает бесплатную социально-правовую, психолого-педагогическую, медико-социальную консультативную помощь населению по проблемам семьи и детей.
Каждую субботу с 9.00 до 12.00 по адресу: Заречная, 2а
вас ждут юрисконсульт; педагог-психолог; социальный педагог; врач-педиатр.
Тел. для справок: **2-42-22, 2-58-42.**

предъявителю скидка 3%
МАГАЗИН «КЛАКСОН»
ПРЕДЛАГАЕТ АВТОЗАПЧАСТИ К АВТОМОБИЛЯМ МАРКИ «ГАЗ» всех модификаций.
Большой выбор запчастей к двигателю "ЗМЗ-406".
РАБОТАЕМ НА ЗАКАЗ.
СИСТЕМА СКИДОК.
СТО «Клаксон-Сервис»: ремонт двигателей а/м «Волга», «ГАЗель».
Обр.: территория Агропромхимии.
ТЕЛ. 2-83-70.

Автосупермаркет "ЭЛАСТИК"
сдает в аренду торговые отделы:
– запчасти а/м "Москвич";
– запчасти к а/м "УАЗ";
– запчасти для иномарок;
– изделия из пластика;
– дополнительное оборудование.
Самые выгодные условия!
Самые низкие расценки!
Трнавская, 27. Тел. 7-06-50, 7-26-91.

Расписание движения поездов по станции Саратов 1– стр. 2.

№25 (102)
Вторник,
20 июня
2000 г.

Телепрограмма Суть

зри в корень

рекомендуемая цена в розницу 2 рубля

общественно - политическая газета

Выходит с января 1998 года

В номере:

- Куда уходит дочь? – стр. 3
- Как спастись от псориаза? – стр. 5
- Советы начинающему туристу – стр. 5
- Почему я ненавижу молодежь? – стр. 6

ЗАЧЕМ НУЖНО ПОМНИТЬ?

Есть такой день в нашей жизни. Он может быть веселый и солнечный, а может тоскливый и дождливый, но обязательно летний. Помните, что случилось 22 июня 1941 года? И какую боль принесла та война каждому человеку?

Молодежь, не захватившая это время, слышит страшное слово «война» без какого-то особого страха: оно стало обычным и обыденным – снизился уровень восприятия (новости из Чечни, боевики, «ужастики»). А вот те, кто постарше, каждый раз содрогаются от этого слова. Они помнят, и, может быть, их память и есть та преграда, которая не давала стране окончательно развалиться в самые трудные времена, – иначе будет ВОЙНА. Нужно помнить, чтобы не повторить. Нужно чтить и скорбить, чтобы помнить.

22 ИЮНЯ – ДЕНЬ ПАМЯТИ И СКОРБИ.

ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ

Здравоохранение – наша боль и часто наша последняя надежда. Пожалуй, гораздо чаще, чем нам бы хотелось. Что надо сделать, чтобы ожидания совпали с реальностью? Вопрос в нашем химико-энергетическом городе далеко не праздный. Очередное заседание городского клуба избирателей, посвященное проблемам здравоохранения, на [illegible] состоится 22 июня в 18.00 [illegible] приглашаются все желающие, особенно руководители администрации города.

Совет клуба.

«Губернаторского» больше не будет

Чтобы хлебозавод мог выпускать "Крестьянский" хлеб по полтора рубля за буханку, наша администрация должна была каждый месяц дотировать выпуск 3 тонн в размере 130 тыс. рублей, но не деньгами, а освобождением от налогов в местный бюджет. За последний месяц администрация БМО с заводом еще не рассчиталась, и балаковцам с мечтой о дешевом хлебе придется расстаться. Не будет его, по всей видимости, и после нового урожая.

Вообще-то генеральный директор ЗАО "Балаковохлеб" В. В. Зотов не сторонник выпуска дотированного хлеба. Он считает, что дотацию населению надо проводить адресно. От выпуска «дешевого» хлеба, на который, кстати говоря, шла совершенно нормальная мука (в отличие от рекомендованного области рецепта), АО ничего, кроме убытков, не имело. И технология, и состав этого хлеба в Балакове были почти такими же, как "Новоукраинского". Отличался он только весом. Сейчас планируют увеличить выпуск "Новоукраинского" на полторы тонны. Хотя в настоящее время ситуация с хлебом сложная, говорит В. В. Зотов, и не только с ржаным, но и пшеничным высшего сорта. И уже с 20 июня хлебозавод в связи с необеспечением поставщиками мукой переходит на выпуск батонов из муки 1 сорта.

Л. ТУПИКОВА.

Чем хочешь, тем и верти!

[illegible] информации, полученной от председателя горсуда В. П. Пугачева, судья В. С. Володин ушел в отпуск, успев отложить до середины августа исполнение своего же прошлогоднего (!) решения о взыскании в

Когда на КВНах не смешно

Мне почему-то казалось, что традиционный КВН медиков, ввиду трагических майских событий в роддоме № 1, не состоится. На мой взгляд, кощунственно было веселиться вскоре после того, как в течение суток после родов умирают две молодые женщины. Не хочу обидеть режиссера, поставившего КВН медсестер, но мне было не смешно. Когда на сцену вышла "беременная" участница игры, настроение испортилось окончательно. Врачи, сидевшие рядом со мной, тоже перестали улыбаться.

Не знаю, как у других, но мои мысли с этого момента были далеки от интересного шоу. На минуту представила семьи погибших, в одной из которых остался без матери 11-летний сын. Легко понять, какие бы чувства испытывали родные, окажись они в этом зале.

Главврач города и района В. П. Милосердов и бывшая зав. родовым объединением Н. В. Динер пытаются убедить общественность, что гибель рожениц произошла из-за их же халатного отношения к собственному здоровью, а медицина сделала все, что могла. В июле 1995 года, когда во время родов вместе с дочерью умерла учительница Елена Кормщикова, говорили то же самое. И только сейчас затянувшийся почти на 4 года суд признал вину врачей и постановил выплатить матери погибшей 70 тысяч рублей компенсации. Впрочем, окончательно [illegible] обеих женщин от дородовой госпитализации. Помнится, мне тоже предлагали такие услуги, но никто особо на этом не настаивал: хочешь – ложись, а не хочешь – твое дело. Думаю, примерно так же было и с этими женщинами. Всей серьезности положения им, как и мне в свое время, видимо, не объяснили. Обе погибшие были из благополучных семей, и беременность у них была желанной. Уверена, знай они о возможной трагедии – поступили бы иначе.

Вернусь опять к своим родам. Они длились почти 18 часов. Воды отошли утром, а искусственную стимуляцию начали делать ближе к вечеру. Весь день врачи чего-то ждали. Наконец поставили капельницу. Никто не объяснял, что делают и зачем, а главное – как себя вести. Появились частые и сильные схватки. От боли едва не опрокидывала систему. Рядом никого не было. Часы практически повис на пуповине матери. К счастью, младенца удалось спасти. С тех пор прошло 13 лет, а эту картину не могу забыть до сих пор.

Несколько раз, теряя силы, я просила сделать обезболивание. Мне грубо отвечали: "Не барыня, если не родишь сама, сделаем кесарево". Мысленно я уже прощалась со своим долгожданным ребенком, не надеясь самой остаться в живых. Во время схваток не могла удержаться от крика. Акушерка обрывала: "Да замолчишь ты наконец!"

Когда сын со слабым писком все-таки появился на свет, мне сказали: "Больше к нам не приходи!" – и, положив на живот лед, снова куда-то все исчезли.

Не стану утверждать, что так везде проходят роды. Возможно, мне просто не повезло, но, кажется, с тех пор мало что изменилось. Больше того, прибавились и другие проблемы. Это прежде всего отсутствие лекарств. Нет полноценного питания, не хватает [illegible] ды, постельных принадлежностей, систем, шприцев и даже подкладных пеленок. Для благополучного исхода [illegible]

...вопрос в нашем химико-энергетическом го... далеко не праздный. Очередное засе... городского клуба избирателей, посвя... проблемам природопользования на территории БМК, состоится 22 июня в 18.00 в конференц-зале ж/д вокзала ст. Балаково (левое крыло, 3 этаж). На заседание клуба приглашены руководители администрации и здравоохранения города.

Совет клуба.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЛЮДЯМ С ВИЧ?

Знаете ли вы, что ВИЧ – это ... не СПИД. ... вашей крови обнаружены антитела к ВИЧ" имеют шанс жить полноценной жизнью. Как? Об этом реальном числе людей, живущих в нашем городе с таким диагнозом, – в одном из ближайших номеров ... пока фонд "Нет алкоголизму и наркомании" приглашает людей, которых затронула проблема ВИЧ/СПИДа, высказаться о ней и о том, какая помощь им необходима.

Звоните с 22 по 30 июня с 16 до 22... в городской телефон доверия (4-55-15).

Чем хочешь, тем и верти!

По информации, полученной от председателя горсуда В. П. Пугачева, судья В. С. Володин ушел в отпуск, успев отложить до середины августа исполнение своего же прошлогоднего (!) решения о взыскании в пользу В. Н. Гришаковой с пенсионного фонда г. Балакова недополученной пенсии (речь идет об ИКП). Также в отпуск собирается и судья О. Н. Рудченко, "на счету" которого еще несколько десятков аналогичных дел. При принятии своих решений по пенсионным делам судьи руководствуются "разъяснением" Минтруда, в котором, с одной стороны, подтверждается, что законом установлен ИКП=0,7, а с другой – утверждается, что на ИКП эта статья закона не распространяется. Понятно? То-то же.

Меж тем рассмотрение обжалованных управлением ПФ дел в областном суде назначено на 14 июля.

Л. СВЕТЛЕНКО.

Конкурс

Конкурс "КТО В ТЕРЕМЕ ЖИВЕТ?" становится не только популярным, но и мгновенным. Первый правильный ответ поступил уже через 40 минут после выдачи газет в редакции. Счастливчиком, получившим 100 рублей, оказался **С. С. ЯКОВЛЕВ**. Кто добротное здание ("Суть" №24) принадлежит Александру Сергеевичу и Наталье Геннадьевне Чугуновым.

В этот же день определились "серебряный" и "бронзовый" победители: **А. И. ЖИВАЕВ** и **О. КОВАЛЕВА**. Все они уже получили свои призы.

Напоминаем наши условия. ***Чтобы выиграть конкурс, нужно как можно быстрее прислать или принести письменный ответ в редакцию с указанием фамилии, имени, отчества владельцев коттеджа.***

Итак, на снимке новый теремок.

...ЕЩЕ ПИВА РАДИ

Из года в год при утверждении бюджета по статье "Физкультура и спорт" депутаты говорят, что основной упор при расходовании денег нужно делать на массовые виды спорта и особое внимание уделять детскому и подростковому спорту. Администрация соглашается, но, когда приходит время утверждать бюджет, оказывается, что практически все деньги опять ушли на профессионалов и праздники типа "Открытие водного стадиона".

Вот уже второй год ОО "Ассоциация предпринимателей г. Балаково" проводит турнир по минифутболу, посвященный Дню независимости России. И в очередной раз убеждаемся, что жителям города, в первую очередь молодежи, не хватает обыкновенных спортивных мероприятий.

В прошлом году идея о проведении турнира возникла неожиданно. Думали соберем 2-4 команды, разыграем ящик пива и разойдемся. Но только мы дали объявление в газете, как на нас обрушился такой шквал звонков желающих принять участие, что пришлось увеличивать призовой фонд. В общем, набралось 13 команд, играли 3 дня.

В этом году звонков было еще больше. Звонили все: и подростки, и ветераны, и даже команда слабослышащих. В самый пик подачи заявок у нас украли провод, и телефон три дня не работал. Поэтому успели записаться только 16 команд.

И вот 9 июня на стадионе "Корд" начались соревнования. Игры продолжались до самого вечера, последняя доигрывалась практически в темноте. На следующий день турнир продолжился, а 11 июня борьба шла уже за призовые места. Надо было видеть, сколько пришло игроков и болельщиков! И если присутствие большого количества народа в первый день турнира еще можно было понять – как-никак играли 16 команд (а это только игроков почти 150 человек), то в последний день соревнований народу пришло и приехало ничуть не меньше.

Несмотря на то, что частенько можно было услышать: "Да ладно, не корову же проигрываем", - борьба шла серьезная и упорная. Спор за первое место пришлось разрешать пробитием пенальти (0:0 в основное время). В результате со счетом 3:2 победу одержала команда "Мечта", завоевавшая три ящика пива! Второе место заняла команда "КЛФ" (2 ящика), третье место и ящик пива выиграла команда "ВВС", а "Бригантине" за четвертое место достался утешительный приз (две 5-литровые бутыли с родниковой водой).

Кстати, чтобы организовать подобный турнир, больших денег и не надо. Все проведение нам обошлось в пределах 2 тысяч рублей. И когда администрация говорит о нехватке денег, хотелось бы спросить: "А куда они уходят?" Если посмотреть смету расходов управления по делам молодежи, физкультуре и спорту, то видно, что на все детские спортивные школы (а их у нас 5) ушло по отчету практически столько же, сколько на один водно-лыжный клуб "Олимп" (2 млн. 139 тыс. руб.). И концы в воду?

Л. САВОЧКИНА, депутат.

...ло, но, кажется, с тех пор мало что изменилось. Больше того, прибавились и другие проблемы. Это прежде всего отсутствие лекарств. Нет полноценного питания, не хватает одежды, постельных принадлежностей, систем, шприцев и даже подкладных пеленок. Для благополучного исхода беременности женщинам надо иметь все свое. Поэтому неудивительно, что погибшие отказались от госпитализации. Впрочем, даже если бы они и согласились, при таком положении вещей в нашем родовспоможении гарантии, что роды пройдут успешно, не было. И, наверное, совсем не зря наша землячка Л. Ивахнова недавно рожала своих тройняшек в Саратове. Кто знает, как бы сложились обстоятельства, останься она здесь.

Л.ВЛАДИТ.

...сов. Воды отошли утром, а искусственную стимуляцию начали делать ближе к вечеру. Весь день врачи чего-то ждали. Наконец поставили капельницу. Никто не объяснял, что делают и зачем, а главное – как себя вести. Появились частые и сильные схватки. От боли едва не опрокидывала систему. Рядом никого не было. Несколько раз врач и акушерка заглядывали в родовую, но, сказав: "Еще не началось", быстро уходили.

На соседнее кресло привезли другую роженицу. Я обрадовалась, что буду не одна, но акушерка задержалась ненадолго. Переставив капельницу на другую руку, она тут же исчезла.

Вскоре у новенькой пошел плод. Она стала звать на помощь, но за шумом телевизора ее не услышали, и ребенок

...щиками мукой переходит на выпуск батонов из муки 1 сорта.

Л. ТУПИКОВА.

...медицина сделала все, что могла. В июле 1995 года, когда во время родов вместе с дочерью умерла учительница Елена Кормщикова, говорили то же самое. И только сейчас затянувшийся почти на 4 года суд признал вину врачей и постановил выплатить матери погибшей 70 тысяч рублей компенсации. Впрочем, окончательного заключения областной комиссии, разбирающейся в нынешней трагедии, пока нет.

Как обстоят дела в балаковских роддомах, я узнала во время собственных родов. Именно тогда убедилась, что нашей службе родовспоможения далеко до благополучия.

Сейчас в качестве основного доказательства своей невиновности врачи приводят категорический отказ

22 июня 2000 г.
в 11.00
на проспекте Героев состоится открытие ПАМЯТНИКА воинам-интернационалистам.
Балаковское отделение Российского фонда инвалидов войны в Афганистане.

Председатель общественной организации "ЗА ВЫЖИВАНИЕ"
Л. Г. СВЕТЛЕНКО ведет прием с 9.00 до 15.00
в четверг *по вопросам организации,* **в субботу** *дает бесплатные* консультации по всем социальным вопросам (пенсии, пособия и т. д.)
Адрес: пр. Героев, 15 (бывший детский сад № 47, между маг. "Колосок" и детской поликлиникой № 2).

СТЕКЛО
оконное, узорчатое (для дверей), горки из стекла.
ЗЕРКАЛА.
Ул. Минская, 9 (напротив маг. "Фиалка")

РАСПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЯ ПОЕЗДОВ ПО СТАНЦИИ САРАТОВ 1

№№ и категории поездов	Сообщение	Прибытие	Стоянка	Отправл.	Дни следования	Прибыт. конечн. пункт
5 скорый 6 скорый	Астрахань-Москва Москва-Астрахань	12-24 07-25	34 36	12-58 08-01	с 29/5 нечетные с 29/5 нечетные	05-10 19-40
7 скорый 8 скорый	Алматы-Москва Москва-Алматы	00-11 14-56	26 25	00-37 15-21	1/6; с 4/6 четные с 29/5 нечетные	15-37 06-50
9 скорый 10 скорый	Саратов-Москва Москва-Саратов	08-40		16-15	с 28/5 ежедневно с 29/5 ежедневно	07-22
13 скорый 14 скорый	Саратов-Москва Москва-Саратов	06-34		15-00	с 29/5 нечетные с 31/5 нечетные	06-17
17 скорый 18 скорый	Саратов-Москва Москва-Саратов	12-26		19-02	с 28/5 ежедневно с 29/5 ежедневно	11-06
51 скорый 52 скорый	София-Саратов Саратов-София	17-06		21-15	с 31/5 по 27/9 по 3 с 24/5 по 20/9 по 3	20-00
59 скорый 60 скорый	Кисловодск-Новокузнецк Новокузнецк-Кисловодск	00-14 05-45	34 34	00-48 06-19	с 30/5 ежедневно с 31/5 ежедневно	13-00 13-01
69 скорый 70 скорый	Саратов-Берлин Берлин-Саратов	16-26		14-18	с 1/6 по 4 с 5/6 по 1	11-02
81 скорый 82 скорый	Волгоград-Новосибирск Новосибирск-Волгоград	01-54 19-28	47 34	02-41 20-02	с 31/5,3,6; с 14/6 четн.; с 23/9 3,6 с 4/6,3,7;с 18/6 четн.; с 27/9 3,7	06-10 04-40
85 скорый 86 скорый	Махачкала-Москва Москва-Махачкала	17-43 10-40	34 30	18-17 11-10	с 29/5 ежедневно с 29/5 ежедневно	10-30 09-35
95 скорый 96 скорый	Астрахань-Санкт-Петербург Санкт-Петербург-Астрахань	08-33 01-28	40 34	09-13 02-02	с 1/6,2,4,6,7; с 2/9,2,4,6, с 5/10, 4,6, с 4/6,2,3,5,7, с 5/9,2,5,7; с 8/10, 2,7	14-10 13-30
109 скорый 110 скорый	Саратов-Москва Москва-Саратов	07-25		12-58	Указанием МПС	05-10
123 скорый 124 скорый	Саратов-Брест Брест-Саратов	16-26		14-18	Указанием МПС	21-25
125/128 скор. 128/125 скор.	Симферополь-Омск Омск-Симферополь	15-18 04-56	29 25	15-47 05-21	Указанием МПС	10-30 19-44
131 скорый 132 скорый	Саратов-Санкт-Петербург Санкт-Петербург-Саратов	07-04		22-35	18,22,26,30/7,4,8,12,16,20,24,28/8; 2/9 22,26,30/7;3,8,12,16,20,24,28/8,1,6/9	10-45
133 скорый 134 скорый	Ташкент-Москва Москва-Ташкент	11-57 03-58	26 25	12-23 04-23	с 5/6 по 6 с 5/6 по 1	4-00 20-50
145 скорый 146 скорый	Астрахань-Мурманск Мурманск-Астрахань	21-38 18-57	29 35	22-07 19-32	21,29/6;7,15,23,31/7;7,15,23,31/8,7,14/9 26/6;4,12,20,28/7;5,12,20 28/8	7-20 7-45
151 скорый 152 скорый	Симферополь-Иркутск Иркутск-Симферополь	10-35 02-30	37 26	11-12 02-56	с 18/6 по 3/9 по7 с 15/6 по 31/8 по 4	22-13 16-47
153 скорый 154 скорый	Симферополь-Красноярск Красноярск-Симферополь	10-35 02-30	37 26	11-12 02-56	Указанием МПС	3-38 16-47
163 пасс. 164 пасс.	Астрахань-Москва Москва-Астрахань	0-53 17-46	48 50	01-41 18-36	с 29/5 ежед., с 2/9 четн. с 29/5 ежедн., с 3/9 нечетн.	18-20 7-00
173 пасс. 174 пасс.	Волгоград-Нижневартовск Нижневартовск-Волгоград	4-43 9-57	53 47	5-36 10-44	с 29/5 1, 2,4,6 с 3/6 2,4,6,7	17-39 20-03
181 пасс. 182 пасс.	Акмола-Киев Киев-Акмола	6-16 20-00	44 34	7-00 20-34	с 30/5 1,2,4,6 с 29/5 1,3,5,7	12-45 20-07
[illegible]	Ашгабат-Москва Москва-Ашгабат	17-35 7-46	34 28	18-09 8-14	Указанием МПС	10-06 5-25
[illegible]	Симферополь-Свердловск Свердловск-Симферополь	5-31 21-08	45 44	06-16 21-52	с 30/5 ежедн. с 29/5 ежедн.	15-35 10-55
[illegible]	[illegible]-Саратов	20-09		23-09	с 30/5; 1/6 , с 4/6 четн. с 29/5 нечетн.	07-17

Интернет-дайджест

Налоговый ликбез

В некоторых школах Алтайского края вводится экспериментальный курс по налоговой грамотности. Решение об этом приняли краевой комитет по образованию и краевое управление Министерства по налогам и сборам. В проекте по обучению основам налоговой грамотности примут участие 86 школ, в том числе 4 лицея и 4 гимназии, – всего более 8 тыс. школьников самых разных возрастов. В край уже поступило около 1000 учебников для 3-4 классов «Зачем нужны налоги». Они бесплатно разосланы по школам, участвующим в эксперименте.

"АМИ-Центр".

Из автомобиля не видно

Запрет на использование в течение одного дня легкового служебного автотранспорта руководителями коммунальных служб и подразделений городской администрации установил на этой неделе мэр Бийска Геннадий Карпушкин. Он отдал четкий приказ управделами городской администрации: определить на ближайшей неделе один «черный» день и подготовить официальное распоряжение о запрете использования в этот день служебного автотранспорта. Свое решение мэр объяснил тем, что его подчиненные из окон автомобилей не видят, насколько неухожен город.

АМИ-Центр.

А чего стесняться-то?

Как хорошо быть депутатом! Прибыл на работу (на очередное заседание Законодательного собрания) и ловко заработал много денег, то есть попросту проголосовал за очень для себя хорошее: за восемь окладов годовой надбавки. Плати, избиратель. Восемь дополнительных окладов, впрочем, они не только себе положили, но и областным чиновникам высокого ранга. Прения были недолгие. Спорили о количестве. Дело в том,

На то и власть, чтоб помурыжить Всласть

"За весами правосудия мелькала фигура продавца."
(Г.МАЛКИН)

На прошедшем 9 апреля 2000 г. митинге протеста против фальсификации выборов его организаторы обещали населению города и района довести дело до суда, виновных в фальсификации привлечь к ответственности и восстановить справедливость. К сожалению, в условиях "диктатуры закона" выполнить данное обещание оказалось не легко. Казалось бы, чего проще: поднимай протоколы, опрашивай свидетелей, выноси решение. Ан нет! Сначала дежурный судья г-н Володин отказался принимать документы, потому что "это дело сложное, пусть с ним председатель суда разбирается". Потом на почте приняли заказное письмо с этими документами в адрес суда, и оно пролежало там 4(!) дня, не делая никаких попыток дойти до адресата. И только после того, как я лично доставил эти документы председателю суда, г-н Пугачев принял их к рассмотрению. Ответ оказался весьма показательным.

Балаковский горсуд в лице его председателя В. П. Пугачева вынес определение об отказе в судебном порядке восстановить истину на 12 избирательных участках, мотивируя это тем, что **нарушены сроки подачи исковых заявлений**, а также тем, что это **в компетенции областного суда.**

И это не единственный пример, показывающий, что власть различных инстанций не желает принимать решения по такого рода вопросам. Вот некоторые из них:

Начальник канцелярии Балаковского горсуда А. С. Дюжева две недели держала под стеклом жалобу на определение суда и тоже не могла исполнить свою прямую должностную обязанность без особого указания Пугачева В П., который находился, по ее словам, в командировке.(К сведению читателей: подача жалобы на решение нашего суда в Саратовский возможна только через канцелярию нашего же суда. В противном случае Саратовский суд жалобу к рассмотрению не примет.) К моменту выхода этой статьи жалоба наконец-то была отправлена в обл. суд.

На обращение Иванова В. П. в прокуратуру по фактам фальсификации итогов голосования на избирательном участке и вброса в пользу Путина и Аяцкова по 100 шт. бюллетеней прокуратурой г. Балаково в лице юриста I класса А. Ю. Карпухина принято постановление об отказе в возбуждении уголовного дела за **отсутствием состава преступления**, хотя есть соответствующий акт с подписями наблюдателей.

Обращение в Верховный суд РФ о признании незаконным Указа и. о. Президента РФ № 1763 от 31 декабря 1999 г. "О гарантиях Президенту РФ, прекратившему свои полномочия, и членам его семьи" тоже не принесло желаемых результатов. Всего 5 месяцев понадобилось судье Верховного суда Редченко, чтобы вынести определение: "Иванову В. П. в принятии искового заявления отказать ввиду его неподведомственности данному суду".

Перечень примеров можно продолжить, но, думаю, что и этих достаточно для того, чтобы задаться вопросом – что же на самом деле это такое... диктатура закона или беспредел беззакония?

А. БИДОНЬКО

КСТАТИ

[illegible]	[illegible]					
[illegible] пасс. [illegible] пасс.	Ашгабат-Москва Москва-Ашгабат	17:35 7-46	34 28	18-09 8-14	Указанием МПС	10-06 5-25
[illegible] пасс. [illegible] пасс.	Симферополь-Свердловск *Свердловск-Симферополь*	5-31 *21-08*	45 44	06-16 *21-52*	с 30/5 ежедн. с 29/5 ежедн.	15-35 10-55
[illegible] пасс. [illegible] пасс.	*Новороссийск-Саратов* Саратов-Новороссийск	20-09		23-09	с 30/5; 1/6 , с 4/6 четн. с 29/5 нечетн.	07-17
221 пасс. 222 пасс.	Челябинск-Саратов Саратов-Челябинск	08-24		19-11	с 29/5 нечетн. с 29/5 нечетн.	10-55
225 пасс. 226 пасс.	Адлер-Уфа Уфа-Адлер	22-29 19-11	37 32	23-06 19-43	с 6/6 четн.; с 26/9 по 2 с 3/6 нечетн; с 23/9 по 6	03-25 05-58
229 пасс. 230 пасс.	Новороссийск-Красноярск Красноярск-Новороссийск	06-57 01-46	38 34	07-35 02-20	с 6/6 2,5 с 3/6 2, 6	00-56 09-16
239 пасс. 240 пасс.	Астрахань-Горький Горький-Астрахань	09-26 19-19	50 42	10-16 20-01	с 28/5 четн. с 28/5 четн.	09-00 09-11
239 пасс. 240 пасс.	Астрахань-Горький Горький-Астрахань	09-26 19-19	50 42	10-16 20-01	с 31/5; с 3/6 нечетн. с 29/5 по 15/9 нечетн.	09-00 09-11
243 пасс. 244 пасс.	Новороссийск-Уфа Уфа-Новороссийск	22-00 00-02	27 29	22-27 00-31	с 9/6 по 12/9 2,5 с 7/6 по 10/9 3,7	17-48 06-47
243 пасс. 244 пасс.	Новороссийск-Томск Томск-Новороссийск	22-00 00-02	27 29	22-27 00-31	Указанием МПС	10-58 06-47
245 пасс. 246 пасс.	Адлер-Нижний Тагил Нижний Тагил-Адлер	20-54 22-07	41 27	21-35 22-34	31/5; 3/6;с 6/6 четн.; 1,3/9 28/5; с 31/5 нечетные	11-41 08-23
253 пасс. 254 пасс.	Адлер-Пермь Пермь-Адлер	03-38 03-26	36 39	04-14 04-05	4/6; с 6/6 2,3,4,5,7; с 5/9 2,7 1/6; с 3/6 1,2,4,6,7; с 2/9 4,6	16-43 14-25
259 пасс. 260 пасс.	Кисловодск-Саратов Саратов-Кисловодск	22-50		07-48	с 3/6 нечетные с 1/6 нечетные	13-26
261 пасс. 262 пасс.	Кисловодск-Самара Самара-Кисловодск	22-50 07-12	46 36	23-36 07-48		09-50 13-26
273 пасс. 274 пасс.	Адлер-Саратов Саратов-Адлер	05-00		23-09	с 30/5 четные с 28/5 четные	10-29
287 пасс. 288 пасс.	Актюбинск-Москва Москва-Актюбинск	12-15 05-05	27 27	12-42 05-32	с 29/5 нечетные с 29/5 нечетные	04-25 06-49
295 пасс. 296 пасс.	Ташкент-Харьков Харьков-Ташкент	04-52 11-11	37 27	05-29 11-38	Указанием МПС	03-09 20-10
297 пасс. 298 пасс.	Астрахань-Свердловск Свердловск-Астрахань	23-18 09-18	41 41	23-59 09-59	25/5; 29/5 и 1/6 нечетные 26/5; 2/6 и с 5/6 нечетные	12-07 21-25
307 пасс. 308 пасс.	Кисловодск-Орск Орск-Кисловодск	17-06 20-51	44 24	17-50 21-15		19-20 04-37
309 пасс. 310 пасс.	Кисловодск-Челябинск Челябинск-Кисловодск	17-06 20-51	44 24	17-50 21-15	с 11/6 по 27/8 по 7 с 8/6 по 24/8 по 4	06-22 04-37
313 пасс. 314 пасс.	Адлер-Самара Самара-Адлер	22-29 19-11	37 32	23-06 19-43	с 31/5 по 19/9 нечетные с 28/5 по 16/9 четные	10-19 05-58
321 пасс. 322 пасс.	Симферополь-Казань Казань-Симферополь	13-37 08-24	25 39	14-02 09-03	с 12/6 по8/9 четные с 9/6 по 5/9 нечетные	08-13 21-27
327 пасс. 328 пасс.	Анапа-Красноярск Красноярск-Анапа	06-57 01-46	38 34	07-35 02-20	с 8/6 по 31/8 4,7 с 5/6 по 28/8 1,4	00-56 10-29
[illegible] пасс. [illegible] пасс.	Адлер-Красноярск Красноярск-Адлер	06-57 01-46	38 34	07-35 02-20	с 14/6 1,3; с 11/9 -00 по 4/6-01 по 1 с 11/6 5,7; с 8/9 -00 по 1/6-01 по 5	00-56 13-12
[illegible] пасс. [illegible] пасс.	Адлер-Томск Томск-Адлер	20-54 22-07	41 27	21-35 22-34	2,4/6; с 7/6 нечетные с 30/5 четные	08-30 08-23
[illegible] пасс. [illegible] пасс.	Адлер-Ижевск Ижевск-Адлер	03-38 03-26	36 39	04-14 04-05	с 3/6 по 16/9 1,6 с 31/5 по 13/9 3,5	09-00 14-25
[illegible] пасс. [illegible] пасс.	Новороссийск-Челябинск Челябинск-Новороссийск	22-00 00-02	27 29	22-27 00-31	с 7/6 3,6; с 8/7 1,3,6 с 5/6 1,4; 6/7 1,4,6	03-47 06-47

проголосовал за очень для себя хорошее: за восемь окладов годовой надбавки. Плати, избиратель. Восемь дополнительных окладов, впрочем, они не только себе положили, но и областным чиновникам высокого ранга. Прения были недолгие. Спорили из-за количества. Дело в том, что губернатор наложил вето на этот законотворческий акт депутатов, то есть Н.Виноградов не хотел, чтоб было восемь. Он просил, чтоб было шесть. Губернатор и сам в этом списке «лиц, замещающих государственные должности в органах гос.власти Владимирской области». А потому решил, видно, что шести дополнительных окладов в течение года вполне хватит. Но депутаты во главе со своим спикером В.Котовым настояли-таки на своем: даешь восемь! Сколько ж это выходит? Знакомый депутат кулуарно пояснил, что оклады вообще-то невелики, это с премиями, с дополнительными суммами за напряженный труд, ненормированный рабочий день 5-6 тысяч набегает, а так... ну, две-три. Получается 3х8=24. Двадцать четыре дополнительных тысячи. А если оклад больше (как у губернатора, например, или у председателя ЗС), то и сумма, естественно, больше. Неплохо, господа народные радетели.

ИД "Провинция".

суда Редченко, чтобы вынести определение: *"Иванову В. П. в принятии искового заявления отказать ввиду его неподведомственности данному суду"*.

Перечень примеров можно продолжить, но, думаю, что и этих достаточно для того, чтобы задаться вопросом – что же на самом деле это такое... диктатура закона или беспредел беззакония?

А. БИДОНЬКО.

КСТАТИ

В райцентре Первомайское Томской области блокированы все счета районной администрации, все автомобили, включая и транспорт главы райцентра, арестованы. Столь строгие меры предприняли **судебные исполнители**, принимая решение по учительским искам к администрации. Речь идет о компенсации за методическую литературу. Коллектив школы из села Ежи Первомайского района в декабре 1999 года обратился в суд с исковым заявлением о выплате компенсации за методическую литературу. Первомайский районный суд 17 января 2000 года принял решение: **«Иск удовлетворить. Взыскать с администрации Первомайского района Томской области невыплаченную компенсацию за период 1997-1999 годов на книгоиздательскую продукцию и периодические издания в пользу учителей Ежинской средней школы».**

Через суд попытались взыскать свои деньги и педагоги других школ района, что и привело к аресту счетов местной администрации. Как пояснила Г. Н. Зиновьева, заведующая районным отделом образования, она не раз предлагала начать постепенную выплату «книжных» денег учителям вместе с зарплатой, но депутаты районной думы ее не поддержали, сославшись на дефицит бюджета. Было предложение в счет долгов отпускать продукты, но и оно не прошло. В администрации считают, что многие учителя просто хотят получить добавку к семейному бюджету - задолженность у некоторых составляет около 3000 рублей.

А. КРУГЛОВ, "Россия. Регионы".

Ответ юриста

КТО СУБСИДИЮ ЗАПЛАТИТ?

Кто доплачивает жилищную субсидию? И правда ли, что в случае смерти квартиросъемщика или продажи квартиры тот, кто доплачивает субсидию, имеет право на долю этой квартиры?

Субсидии на оплату жилья и коммунальных услуг предоставляются гражданам органами государственной власти субъекта РФ (Саратовской области - в нашем случае) и органами местного самоуправления (ст.15 Закона РФ "Об основах федеральной жилищной политики" от 24.12.92, Положение о предоставлении гражданам субсидий на оплату жилья и коммунальных услуг, утв. Постановлением Правительства РФ от 2.08.99. №887).

Действующее законодательство не предусматривает переход права собственности на квартиру или на долю квартиры в обмен на выплаченную субсидию ни при каких обстоятельствах.

Слепнёва Ольга Валерьевна

(ул. Академика Жука, 27, тел. 4-25-84)

* Консультации во всех областях права (кроме пенсионного).
* Ведение гражданских и уголовных дел в судах, в т. ч. и арбитражных.
* Письменное разъяснение по правовым вопросам.
* Составление договоров по сделкам с недвижимостью.

Ночной город

И обе упали в траву...

Пятница, что-то около 11 вечера. Иду по Трнавской, а мимо – молодежь толпами, знакомые пьяные и еще не успевшие напиться, словом, чувствуется завтрашний выходной.

– Есть закурить? – какой-то школьник-старшеклассник с девушкой под руку застенчиво так спрашивает.

Девушка прячется за его спину – стыдно, наверное, ведь киндер-толпа-то пьяненькая.

Из летних кафе у гостиницы "Балаково", "Мира" и "Руси" доносится музыка и запах шашлыка. Народ отдыхает, радуется и обязательно пьет.

– Здравствуйте, возьмите цветов.

– Здрасьте, спасибо, не надо.

Знакомый мальчишка с охапкой еще не распустившихся пионов. Где взял?

– Места надо знать.

На остановке напротив мэрии три бабки с семечками.

– Пробуйте у меня, очень вкусные! – кричит бабка с пережаренными семечками. – Ни одной пережаренной!

Беру щепотку.

– Пробовать надо больше – двадцать пять штук.

Откуда такая цифра? Что она значит? Иду дальше, уже по Комарова. Куда делись все проститутки? А, час пик – их всех расхватали. Ближе к Минской опять музыка – летнее кафе у "Бализа".

На лавке возле этого заведения грызу, вытаскивая из кулечка, семечки.

– Насыпь семечек?

Смотрю удивленно: не знакомый, и так просто... Ну надо же.

– Мне чуть-чуть.

– Ну на.

– Спасибо.

– Пожалуйста.

"Простота" пошла дальше. Выползает пьяный мужик с женой. Пристраивается тут же за кустами... Жена его тащит, показывая за бетонную стену. Увела. Компания из двух парней и двух девчонок – в стельку. Парни сами по себе, девчонки спорят. Хлысь – одна ударила другую по лицу и побежала.

– Дура! – пострадавшая бросилась за обидчицей.

Догнала. Слышу – кричат. И обе падают с тротуара в траву. Разборки врукопашную.

– Ха-ха-ха! – прикалываются их кавалеры.

– Эх! – вздыхаю. Пойти, что ль, пива взять.

– Есть пустые бутылки? – неожиданно за спиной детский голос.

Мальчонка в маечке. Дрожит – прохладно.

– Подожди, допью. Много собрал?

– Штук двадцать.

– Почем сдаешь?

Показывает один палец – значит, рубль.

– Деньги куда деваешь, на сигареты?

– Какие сигареты, поесть бы.

А рядом в летнем кафе сытые и довольные люди ели шашлыки, запивая их пивом и водкой. Они оживленно разговаривали, жестикулировали и, наверное, были счастливы.

А. СЕРГЕЕВ.

Освящать будет Владыка

Горожане уже заметили, что отделочные работы новой часовни пошли в ускоренном темпе. Буквально на глазах здание превратилось из серого в белоснежное. В считанные дни появилась кры-

КУДА УХОДИТ ДОЧЬ?

Каждый зарабатывает на жизнь как может. Одни за 20 рублей в день стоят за прилавком в комке. Другие в это время стоят на панели, в качестве товара предлагая самих себя. Самым удачным считается место возле нового водно-лыжного стадиона. После ремонта дороги поток машин заметно увеличился, и клиентов здесь хоть отбавляй, особенно сейчас.

– Сильной конкуренции среди проституток в нашем городе нет. Мужиков на всех хватает, – сказали две девушки, поправляя косметику на лице, – просто на Комарова обслуживают иногородних. Все приезжие знают об этом и, попав в Балаково, сразу едут на эту улицу. Основная работа идет днем. Ближе к ночи там редко кто бывает, потому что это небезопасно. Могут деньги отобрать, избить, а то и убить.

Юная путана с накрашенными бровями прервала рассказ подруги и поинтересовалась, куда можно пожаловаться, если будут обижать.

– Куда? Куда? – резко оборвала ее 20-летняя Наташа, – в профсоюз. Мы работаем только с местными и всегда с презервативами, – продолжила она.

– Их все наши носят с собой. Рисковать никто не хочет. Ленка начала полгода назад, еще учась в 9 классе, а я уже второй год здесь стою. Начинала, когда строили стадион. Работы у нас тогда было навалом.

– Не боишься?

– Иногда бывает страшновато, но куда деваться. Мать получает 500 рублей, отца нет. Мне предлагали работу в комке за 350 рублей в месяц. Это что, деньги? Я такие "бабки" за день могу заработать.

– Дома догадываются о вашем занятии?

– Мы об этом стараемся не говорить, делаем вид, что уходим гулять. Пока все нормально.

– А если все-таки родные или знакомые узнают?

кого-нибудь изменить свою жизнь, пока не зашла в тупик.

Танечке было 17 лет, все ее считали красавицей. Думали, что, окончив школу, она сразу же выскочит замуж. Кавалеры буквально засыпали девушку цветами, но она уехала учиться в столицу на врача. Поступить с первого раза не смогла, а домой возвращаться не захотела. Устроилась в Москве работать санитаркой, чтобы на следующий год вне конкурса поступать в институт.

Денег было в обрез, но у родителей просить не хотела, потому что те велели возвращаться в родной город. Татьяна, помыкавшись, не смогла ничего лучше придумать как заняться проституцией. С молодыми старалась дел не иметь, потому что все они были малоденежные и грубые. Выбирала мужчин в возрасте и обеспеченных. Такие хорошо платили и не заставляли "трудиться" на износ.

Однажды она изменила своим правилам и после веселой вечеринки провела ночь со студентом последнего курса МГУ. Парень оказался неизбалованным, нежным и впечатлительным. Отношения двух молодых людей постепенно стали переходить в привязанность. Влюбленный по уши юноша не догадывался, чем занимается его подруга, а та свои отлучки объясняла важными причинами.

Сдав благополучно госэкзамены, Сергей неожиданно для всех решил жениться и предложил Татьяне руку и сердце. Родители сначала удивились такому повороту событий, но потом отец задерживался на службе. Чтобы скоротать время до прихода главы семейства, стали рассматривать семейный альбом.

– Вот мой папа, – на французский манер сказал счастливый Сергей и протянул фото Татьяне. Та, мельком взглянув, неожиданно сильно покраснела и резко поднялась с дивана: на снимке был импозантный мужчина, с которым она несколько раз оказывалась в постели.

– Что делать? – лихорадочно соображала Татьяна. От волнения ее била мелкая дрожь. Тут раздался звонок, и в дверях показался отец Сергея с цветами в руках...

Танечка схватила сумочку и бросилась из квартиры на улицу. Через несколько дней она ехала в поезде и ругала себя последними словами.

Дома возвращению блудной дочери были рады, а через 9 месяцев родилась маленькая Светочка, как две капли воды похожая на Сергея.

С тех пор прошло 20 лет. Таня так и не вышла замуж. Както она призналась, что больше всего на свете боится, как бы ее Светочка не оказалась на панели. Денег им на жизнь не хватало, а девушке надо было учиться и хорошо одеваться.

Ради дочери Татьяна часто оставалась в ночную смену, бралась за любую работу, не подозревая, что в это время делает ее студентка. Она была уверена, что милая девочка готовится к занятиям, а мать пребывала почти год, пока случайно не увидела свою дочь, садящуюся в чужую машину.

Накануне мы с ней как раз говорили о девушках, зарабатывающих себе на жизнь, опасной

Освящать будет Владыка

Горожане уже заметили, что отделочные работы новой часовни пошли в ускоренном темпе. Буквально на глазах сказочно превратилось из серого в белоснежное. В считанные дни появилась крыша, а на ней сияющий купол. Кстати, его делали местные умельцы из фирмы "Рост" А. П. Моргунова. Получилось раз в пять дешевле, чем собрать его в Волгодонске, где изготовили только чешую купола, которая украшает его верхнюю часть. Строителям поставили условие: закончить все работы к православному празднику Троице (к 18 июня), но вряд ли это получится. Скорее всего, открытие состоится в начале июля. Освящать часовню собирается Владыка Саратовской области.

Л. СТРИЖ.

предлагали работу в комке за 350 рублей в месяц. Это что, деньги? Я такие "бабки" за день могу заработать.

– Дома догадываются о вашем занятии?

– Мы об этом стараемся не говорить, делаем вид, что уходим гулять. Пока все нормально.

– А если все-таки родные или знакомые узнают?

Девушки отвели глаза и задумались, а я неожиданно вспомнила одну историю, происшедшую с моей давней знакомой. Возможно, она заставит

привязанность. Влюбленный по уши юноша не догадывался, чем занимается его подруга, а та свои отлучки объясняла важными причинами.

Сдав благополучно госэкзамены, Сергей неожиданно для всех решил жениться и предложил Татьяне руку и сердце. Родители сначала удивились такому повороту событий, но потом смирились и попросили познакомить с невестой. И вот будущие молодожены переступили порог родительского дома. Встречала их мама Сережи, его

лась за любую работу. Не удивительно, что в это время делает зревая, что в это время делает ее студентка. Она была уверена, что милая девочка готовится к занятиям. В таком неведении мать пребывала почти год, пока случайно не увидела свою дочь, садящуюся в чужую машину...

Накануне мы с ней как раз говорили о девушках, зарабатывающих себе на жизнь древнейшим ремеслом.

– Господи, что же делать? – повторяла моя знакомая, схватившись за голову.

Л. ВЛАДИТ.

СПАСИБО!

Я хочу написать о добром и хорошем деле, которое делают грамотные, порядочные и, как мне кажется, добрые люди. Совсем недавно я решила продать принадлежавшую мне квартиру. На работе узнала адрес одной организации, оказывающей такие услуги, и решила отправиться туда. Приятная девушка разъяснила мне все нюансы, посмотрела документы и предложила помощь с продажей квартиры.

Через вашу газету хочу выразить благодарность этим людям, которые могут честно и добросовестно работать. А работают они в "Городском агентстве недвижимости".

Р. МАНЫШИНА.

Два взгляда на один спектакль

Оказывается, это для мужчин

Накануне премьеры моноспектакля "Я жду тебя, любимый" одна моя знакомая, профессионально разбирающаяся в театральном искусстве, выразила сомнение по поводу выбора Е. Б. Лаптева. "Вечно этот Евгений Борисович ставит что-нибудь иностранное, будто наших пьес нет, – говорила она в сердцах. – Ведь чтобы играть итальянских авторов, надо знать философию этой страны. И русская актриса на сцене должна быть настоящей итальянкой, а это очень трудно. Нужно время, чтобы изучить чужую культуру и особенности поведения иностранцев. Опять же при бедности театра проблематично воссоздать обстановку итальянской квартиры, в которой все есть".

Помня наш разговор, я с самого начала внимательно смотрела на сцену, на которой еще не было актрисы Людмилы Бакаевой. Да простит меня уважаемый режиссер, но обстановка действительно мало чем напоминала итальянскую: все в ней было русское, особенно допотопный утюг и приемник 60-х годов. Правда, висели картины с видами чудесной южной страны, но на этом сходство с Италией заканчивалось.

До этого мне не приходилось бывать на моноспектакле, и я мало себе представляла, что это такое. Почему-то итальянку Марию видела непременно брюнеткой, вроде Софи Лорен, а вместо этого на сцене появилась светловолосая изящная Бакаева, и началась игра про итальян-

Все действо проходило в малом зале чуть больше часа. На какое-то время забыла, что этот спектакль не о нашей действительности, и чем дальше, тем все чаще ловила себя на мысли, что все женщины мира одинаковы. Все они хотят одного – счастья и любви.

Героиня пьесы рассказывает о своей жизни малознакомой соседке – больше некому, потому что весь день она сидит взаперти. Смешных сцен много, недаром эта пьеса называется трагикомедией. Есть и рассказ о первой брачной ночи. Мария даже показывает, как она занимается с мужем сексом, но оргазма (трудное слово для героини) не испытывает, потому что не любит мужа, а наслаждение и нежность познает только в постели молодого любовника. Не знаю, поняли что-нибудь из всего этого присутствовавшие в зале дети, весьма бурно реагировавшие на разные "сексуальные" термины, но мне стало ужасно грустно.

Финал действия неожиданно трагичен. Сначала казалось, что женщина будет и дальше терпеть опостылевшего ей мужа, взявшего в привычку бить ее по лицу, прежде чем тащить в постель. Когда актриса об этом рассказывала, я неожиданно вспомнила одну балаковскую семью, где подобное происходило почти каждый день.

Итальянка своего мужа-изверга убивает из пистолета. В балаковской семье до трагедии не дошло, но развод состоялся. Мне кажется, этот спектакль полезно будет посмотреть мужчинам, хотя основная его тема – женская эмансипация.

После премьеры режиссер-постановщик смущенно раскланивался перед зрителями, а Л. Бакаева счастливо улыбалась, держа в руках цветы. После долгого простоя талантливая актриса наконец-то оказалась востребованной. И это радует.

Л. КРУЧИНИНА.

Пошлейшая история

Несколько раз я усилием воли сдерживала порыв встать и уйти. Но осталась и потом жалела. Актриса играла по-столичному хорошо. Но сам спектакль мне совершенно не понравился. Это была пошлая история про женщину, достойную (как задумал автор) жалости и сочувствия. Но ни того, ни другого я не испытала.

Лейтмотив пьесы: все мужики – кобели. Брат мужа, несмотря на загипсованное положение, все время пытается хватать свою невестку за разные части тела. Нежному любовнику, как потом выясняется, тоже ничего, кроме "этого", не нужно. Муж "нагулял" ребенка на стороне. В общем, бедная женщина, как она страдает!

Однако по ходу дела выясняется, что и сама-то синьора далека от образа чистой девы. Подробно она рассказывает о своих похождениях. (Подразумевается, что у нее настоящее чувство, а не то что у мужиков – похоть одна.) Нежный молодой человек, любовь, страсть, которых она не испытывала с мужем. Словом, "плохой" муж на работе, а "хорошая" жена чуть ли не каждый день бегает к любовнику, и это продолжается до того момента, пока муж не застает парочку на месте вожделения. С тех пор синьора под замком, то есть фактически в тюрьме: убирает, гладит, растит грудного ребенка и ухаживает за братом мужа, который попал в катастрофу. "Несчастная жертва" то и дело наставляет револьвер на соседа, следящего за ней в бинокль из дома напротив, плещет загипсованному брату мужа в глаза горячей кашей, да так, что тот орет истошным голосом. А под конец обливает бывшего любовника кипятком.

Будучи весьма впечатлительной особой, вопреки воле автора или режиссера (тут мне трудно судить), вместо "запланированной" женщины я начинаю жалеть "незапланированных" обожженных мужиков и с ужасом смотрю, как она спускает с лестницы загипсованного брата, убивает соседа с биноклем и мужа.

Ничего более пошлого в своей жизни я не видела.

М. КОРШАКОВА.

Мы с тобой одной крови

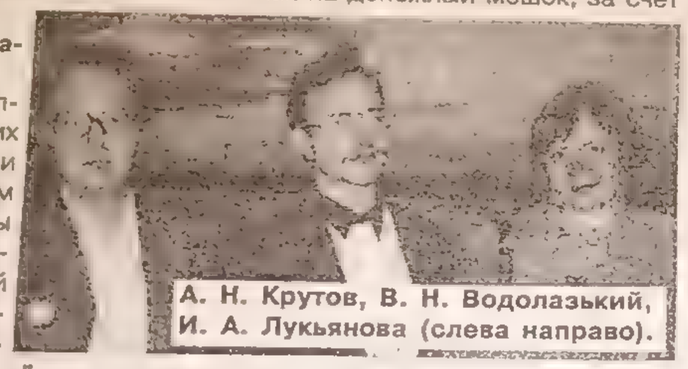
В своем приветственном слове на семинаре "Свободная пресса – свободный бизнес", приуроченном к выходу 100-го номера нашей газеты, президент ОО "Ассоциация предпринимателей г. Балаково" В. А. Соловьев объяснил причину, побудившую собрать прессу и бизнес под одной крышей. Вызвано это стремлением поближе узнать друг друга, выяснить пожелания и снять возникающие шероховатости.

– Эпоха больших журналов и газет уходит в прошлое. По исследованиям американских социологов, самая востребованная пресса не превышает тираж 50-60 тысяч экземпляров. И это местная пресса, – такими словами А. Ю. Согомонов, академический директор Центра высшего социологического образования при Академии наук РФ, открыл дискуссию.

Как обстоят дела у нас, какие проблемы существуют между бизнесом и прессой, насколько свободна пресса вообще и, в частности, от бизнеса – ответы на эти вопросы звучали в выступлениях присутствующих. Сначала свое мнение выразили представители прессы.

Л. А. Пудина, корреспондент газеты "Саратовские вести":

– Мы задали бизнесменам вопрос: "Какая газета пользуется у них наибольшей популярностью?" Они ответили: "Кому? Что?", потому что там есть деловая информация. Тогда мы наладили ежемесячный выход страницы "Немалое дело", затрагивающей проблемы бизнеса. И, чтобы обсуждать действительно насущные проблемы, организовали "круглый стол" с предпринимателями. Теперь их предложения выходят на страницах газеты и даже включаются в законы – власть вынуждена прислушиваться к мнению общественности.



А. Н. Крутов, В. Н. Водолазький, И. А. Лукьянова (слева направо).

А. А. Шамов, зам. главного редактора газеты "Саратовские вести":

– Объединение предпринимателей и СМИ может действенно влиять на власть. В качестве примера в Саратове может служить организация "Некоммерческое партнерство", созданная именно поэтому принципу. *Если каждый поймет, что проблемы других – это его проблемы, сможем добиться многого.*

А. А. Шамов, А. И. Шубин (справа).

И. А. Лукьянова, редактор службы телепроизводства ТРК "Скат" (г. Самара):

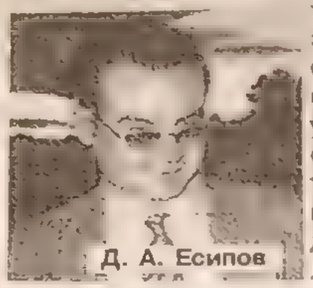
– Пресса вступает во временные партнерские отношения с бизнес-структурами до тех пор, пока выгодно той или иной стороне. При этом нужно отказаться от взгляда на бизнес как на денежный мешок, за счет которого можно создать средство массовой информации. Не совсем продуктивен подход к бизнесу и как к выгодному рекламодателю. Наиболее верный путь – это совместная работа в режиме сотрудничества.

А. И. Шубин, редактор газеты "Неделя" (г. Энгельс):

– Между редакциями газет и журналов области не существует контакта. Если бы было единое информационное поле, мы могли бы способствовать решению проблем, которые, возникнув в одном городе, могут появиться (и появляются) в другом, да и резонанс от выступлений СМИ будет намного сильнее, чем это есть сейчас.

По мнению **А. Н. Крутова, корреспондента газеты "Богатей" (г. Саратов)**, о свободной прессе можно было говорить до начала рыночных реформ. После того как цены на бумагу и полиграфию были отпущены, *СМИ, чтобы выжить, вынуждены взаимодействовать с бизнесом либо "ложиться" под губернатора*, который назначает таких глав администраций, от которых "волосы встают дыбом". Таким образом, считает Крутов, пока благосостояние населения не будет позволять приобретать газеты и журналы по дорогой цене, о свободной прессе говорить преждевременно.

Редактор газеты "Репортер" (г. Саратов) Д. А. Есипов заметил, что сейчас совместно с "Комсомолкой" газета устраивает "круглые столы", которые интересны и предпринимателям. Необходимость таких "круглых столов" давно уже назрела.



Д. А. Есипов

Затем слово взяли бизнесмены.

В. А. Соловьев, президент ОО "Ассоциация предпринимателей":

– Сейчас "Суть" – самая читаемая в городе газета. Что нас заставило ее создать? Когда мы были выбраны депутатами, столкнулись с жестким авторитаризмом власти. Тогда решили: люди должны знать об этом, и создали газету. Но "Суть" не только отстаивает интересы предпринимателей, она пишет все, что считает нужным. Как учредители на политику газеты мы не влияем – и в этом, я думаю, удачное взаимодействие свободной прессы и свободного бизнеса.

И. В. Чепрасов, генеральный директор ЗАО "Молоко Поволжья", выразил уверенность в совместимости свободного бизнеса со свободной прессой. Но особенно его заинтересовал проект создания единого информационного поля для региональных СМИ, понравилась и идея "круглых столов" для решения проблем предпринимателей.

И. В. Чепрасов

Частный предприниматель А. А. Пуха сказал, что странно выглядит отсутствие на семинаре представителей других городских СМИ. Очень обидно, что нет взаимосвязи. Приехали из Саратова, Энгельса, Самары, а наших, балаковских, нет! А еще подчеркнул одну проблему взаимодействия СМИ и бизнеса. Часто газеты пишут: "Это мероприятие было бы невозможно без спонсоров", – не называя самих спонсоров. А на вопрос: "Почему?" – следует такой ответ: "Мы бесплатную рекламу не даем".

А. В. Костин

Частный предприниматель А. В. Костин, говоря о солидаризации бизнеса и прессы, отметил, что бизнес неоднороден, в состав его входят наряду с предпринимателями "красные директора" и криминал, поэтому нужно быть максимально осторожными в выборе партнера. А задача прессы – поддерживать требования населения, в том числе и предпринимателей.

Депутат Балаковского Совета В. С. Смирнов отметил, что только профессионалы в своем деле могут называть себя действительно свободными, причем свобода – это не вседозволенность, а возможность самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность.

А. Ю. Согомонов завершил дискуссию словами, что главное – это действенность свободной прессы, принуждающей власть и бизнес выполнять требования закона и прислушиваться к общественности. Задача СМИ – оппонировать власти, толкать в позитивную сторону, необходимую обществу.

Кроме того, было бы интересно создать предпринимательское жюри, которое бы проводило оценку региональных газет и присваивало бы им рейтинги. Такие конкурсы серьезно сказываются не только на имидже газеты, но и на цене рекламы. Более того, это оказывало бы жесточайшее (в позитивном смысле) давление на власть, потому что заставляло бы ориентироваться на неудобные издания.

Прессе надо объединяться. И если СМИ области соберутся за губернским "круглым столом" – это будет действительно то, что достучится до любой власти.

С. АЛЕКСАНДРОВ, Л. ТУПИКОВА.

Я уколов не боюсь!

Сандалии, ау!

У меня проблема. Возможно, продавцам, торгующим этим товаром, она покажется смешной, но для меня она очень серьезная. Я ищу сандалии. Не какие-нибудь, а именно такие, которые мне нужны. Я не могу носить обувь, которая давит на пальцы, а также ту, которая открывает пальцы. Мне нужны сандалии, которые закрывают пальцы, но не давят на них. Вот такие.

Интернет-магазин

(справа).

именно поэтому

...блемы других - это его проблемы, смо-
жем добиться многого.

И. А. Лукьянова, редактор службы те-

...чала рыночных реформ. После того как де-
на бумагу и полиграфию были отпущены,

...ставить" с отличием или "ложиться" под
губернатора, который назначает таких глав
администраций, от которых "волосы встают

Частный предприниматель А. А. Пуха

...оказал, что странно выглядит отсутствие на
семинаре представителей других городс-
ких СМИ. Очень обидно, что нет взаимо-
связи. Приехали из Саратова, Энгельса, Са-

СМИ области соберутся за губернским

"круглым столом" – это будет действи-
тельно то, что достучится до любой власт-
ти.

С. АЛЕКСАНДРОВ, Л. ТУПИКОВА.

Я уколов не боюсь!

Наша газета уже писала о проблемах, с которыми сталкиваются пациенты в поликлиниках и больницах города. Это – отсутствие лекарств, недостаток оборудования и средств диагностики, длинные очереди возле кабинетов. У официальной медицины по-прежнему не хватает денег, чтобы исправить существующее положение. Возможно, выходом из этой ситуации станут частные лечебные учреждения. Одним из таких является медицинский центр "Ваш доктор", специализирующийся на диагностике и лечении сердечно-сосудистой системы, а также сосудов головного мозга, который открылся недавно в жилгородке.

Сотрудники центра – балаковские врачи, проработавшие по многу лет в больницах и поликлиниках города. Это – анестезиолог-реаниматолог А. Ю. Овсянников (он же руководитель центра), психиатр и психотерапевт В. Е. Петров, врач-функционист О. П. Шишкина, терапевт Е. И. Кочетова, гастроэнтеролог Л. П. Комиссаренко, хирург В. Н. Черняев, к.м.н. Г. И. Ершова, защитившая диссертацию по заболеваниям щитовидной железы, невропатолог С. П. Попыкин. Все – крепкие профессионалы, врачи высшей квалификации. Добавьте к этому современное лечебно-диагностическое оборудование, равного которому нет в городе, методики, применяемые в ведущих клиниках России, спокойную, благожелательно-участливую обстановку и вы поймете, почему мне не хотелось уйти отсюда как можно скорее, как это бывало в других медицинских учреждениях. Кстати, А. Ю. Овсянников не противопоставляет свой центр государственным клиникам.

– Мы работаем параллельно и в тесном сотрудничестве с другими лечебными коллективами, – говорит он. – При этом стараемся заполнить свободные ниши, оказывая дополнительные сервисные услуги тем людям, которые способны за это платить. Сейчас много говорят о семейных врачах, ведущих своих пациентов по жизни. Наши специалисты тоже знают все "болячки" своих пациентов, регулярно их обследуют и вовремя назначают необходимое лечение. Когда-то это называлось диспансеризацией населения. Здравомыслящий человек хотя бы раз в год должен поинтересоваться своим здоровьем.

Уходя, я спросила, не боятся ли они конкуренции. В Саратове, например, почти 30% частного здравоохранения, есть огромные центры, полностью оснащенные новейшей аппаратурой.

– Тогда, – улыбнулся Александр Юрьевич, – у нас появится еще больший стимул заниматься самообразованием. Потому что люди в конечном итоге выберут того врача, который окажется наиболее грамотным, а лечиться пойдут в ту поликлинику, где им все будут рады.

Ю. СКУЛАТОВА.

Сандалии, ау!

У меня проблема. Возможно, кому-то она покажется несерьезной, но для меня (человека среднего достатка) она значительна. Дважды в год я покупаю своему взрослому ребенку обувь, но ее хватает в лучшем случае на несколько месяцев. Заплатив немалые деньги, в результате оказываешься опять босым. Обуви много, а выбор сделать нелегко, так как опасаешься купить брак. Поэтому хочу обратиться к предпринимателям и продавцам, торгующим этим товаром: посоветуйте, пожалуйста, фирму, которая производит качественную обувь. Если в вашем ассортименте есть такая, то я с радостью у вас ее куплю. Меня интересует летняя женская и мужская обувь, а также кроссовки для подростков. Жду ваших предложений по телефону 3-97-90.

А. ТРУБАЧ.

Газета "Суть" непременно отразит результаты этого эксперимента на своих страницах.

ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА АКСЕНОВА

ЗАОЧНЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ, ДИПЛОМ О ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

ВЫ ХОТИТЕ УЧИТЬСЯ ?!

БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ И АУДИТ

МЕНЕДЖМЕНТ

МАРКЕТИНГ

ЛИЦЕНЗИЯ МО РФ N 16-351

НИЖНЕВОЛЖСКОЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО г. Балаково

5А микрорайон, ул.30 Лет Победы 9Б

по субботам с 9 до 17 ч.

2-63-51

(звонки принимаются в будние дни)

Интернет

А ведь можно и дружить

Отдел налоговой полиции по городу Челябинску заключил соглашение с ассоциацией предпринимателей малого и среднего бизнеса Челябинской области. Цель соглашения - обеспечение законности в работе органов государственной власти и защиты охраняемых законом прав и интересов граждан, занимающихся предпринимательством. Взаимодействие бизнесменов и налоговых полицейских необходимо также для формирования в обществе благоприятного психологического климата в отношении субъектов предпринимательства и правоохранительных органов. Стороны договорились об обмене информацией, проведении двусторонних консультаций, предоставлении профессиональных экспертов и других специалистов. Планируется совместная работа над нормативными документами и создание третейского совета. Будет проводиться конкурс «Добросовестный предприниматель», членам ассоциации будут выдаваться сертификаты доверия. При подписании соглашения особо отмечалось, что налоговая полиция – не инструмент для выколачивания денег, а правоохранительный орган, готовый на цивилизованный разговор с налогоплательщиком.

Урал-Пресс-Информ.

ПРОДАМ ПРОДАМ ПРОДАМ ПРОДАМ

ПРОДАЕТСЯ комплект театрального оформления: зеркальный шар, пистолеты, софиты, прожектора. Цена 5000 руб. г.Вольск: (293) 2-40-28, после 20.00.

ИВАНОВСКИЙ КРАСНЫЙ КИРПИЧ Тел.: 6-41-89, 4-14-21

ПРОДАМ РЕЙКУ «ВАГОНКУ». Т. 4-27-32.

ПРОДАЮТСЯ ВОРОТА для гаража, р-р 2х3, 5т.р. 2-84-95, после 19.00.

ТОВАРИЩЕСТВО «ПАНОРАМА»

ПРЕДЛАГАЕТ [illegible]

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

Новый адрес: ул. Ленина, 80, тел. 9-20-77.

- **шв. машинку. 2-11-49**
- **кинескопы импортные и отечественные. 2-23-05.**
- памятники мраморные. 3-42-50
- деревообрабатывающий станок. 5-06-60.
- аккумулятор 12в-60А (авиановый), 1200 р., 6в-8А, 1400 р. 2-14-98.
- стенку, б/у, Румыния, 3,6 м. 3-97-50.
- комплект оконных рам для 3-к. кв.; комплект дверей (деревянные). Все лаки-рованное, Торг. 2-69-89.
- АОГВ, новый. 3-47-10.
- брюки мужские, р. 50-52, рост 164, летние, недорого. Б. Захаровых, 14-4.
- босоножки женск., р. 37, кож., цв. зеленый. Бр. Захаровых, 14-4
- машинку шв., эл. прив., 2 тыс. 7-00-51
- стол-книжку, машинку стир., пылесос, палас. Новое и б/у. Энергетиков, 2/25
- "болгарку", унив. 4-06-06.
- "Полароид", ф/а. 5-61-58.
- а/маг., чехлы, канистру, замок гаражн. 5-76-09.
- аквариум кругл., стол д/ шв. машинки. 4-74-65.
- аккумулятор. 7-21-32.
- аппарат свар., готовальни. 5-21-64.
- б. мед. энциклоп., 36 томов +1. 6-43-12.
- багажник-палатку, агрегат свар. 7-48-99.
- баллоны газов., б/у. 3-59-17.
- библиотеку: история Руси, Др. Рим, классику. 9-36-31.
- весы торг. 4-00-87
- вещи дев., 3-12 лет. 2-87-45.
- вещи дет. 5-68-51.
- вещи жен., 46-48, дешево. 9-36-31
- вещи жен., б/у, недорого. 3-80-02.
- вещи муж., 54-60, б/у. 2-05-41
- гармонь новую. 4-04-56.
- гарнитур кух., нов. 5-23-03.
- гарнитур кух., нов., дешево. 7-47-87.
- гарнитур кух., х/к, кн. шкаф. 7-14-85.
- гарнитур сп., ванну мет., 1,7, нов. 7-20-95.
- гарнитур сп., флягу молочн. 2-03-16.
- гирю, 16 кг. 50 р. 2-14-98.
- гарнитур спальн., в упак. 2-53-91.
- географию, химию, физику, 10 кл. 7-22-75.
- два вело: взросл. и дет., б/у. 2-87-45.
- два ковра, 3х2. 2-89-31.
- две 1-сп. кровати. 2-50-52.
- две башни кирп., по керам. "Балаково-Вольск". 71-3-06.
- двери 600 и 800мм, глухие, со стеклом, б/у. 4-23-69.
- [illegible] Терса, Ленина, 42.
- [illegible] Терса, Ленина, 42.
- книги о войне. 4-06-32.
- ковер, стол, стулья, кухню. 4-39-54
- коляску 3 положен. Бр. Захаровых, 4-7.
- коляску дет., б/у. 5-45-70.
- коляску зим. дет. 4-62-34
- коляску, 3 положен. 30 лет Победы, 7-21.
- коляску, 3 положен. Комарова, 146-70.
- коляску, 3 положен., с корзиной. 3-92-14.
- комплект ванный из полимербет. 3-20-32.
- комплект крючков для брюк, 4 частей, дешево. 3-83-42.
- кондиционер. 5-93-72.
- компрессор д/покр., 3-фазн. 3-38-68.
- кондиционер БК-1500. 3-92-70
- кондиционер, упак. 7-19-83.
- коньки-ролики, 41,42, б/у. Героев, 29/8-22.
- коньки-ролики. 3-38-53.
- кортик ВМФ, СА, снаряжение, кобуру ПМ. 7-48-99.
- костюм жен., 48, недорого. Пролетарская, 24-7.
- костюм имп., муж., 52. Тито-
- [illegible] 7 сит. 3-88-88.
- [illegible] 12». 3-72-54
- люстру хруст, [illegible]
- [illegible]
- м/мебель, ворот [illegible] 7-10-16.
- м/мебель, палас, 2,5х5, мет дверь. 5-13-09
- м/мебель, жк сост. 7-43-34
- матем., родную речь, 2 кл 7-39-82
- машинку вязальн. "Северянка" 2-18-52
- машинку вязальн. Шевченко, 91-66.
- машинку стир., хор. сост 3-81-76.
- машинку шв. "Подольск", с прив. 5-46-17.
- машинку шв, эл. прив. 3-89-41
- машинку шв., новую. Каховская, 7-9.
- машинку шв., ручную. 4-06-32.
- морозильн. "Саратов". 9-76-56, раб.
- МП "Нота", АС-90. 4-84-15.
- мет. дверь (замок, глазок), 1000руб. 2-09-52.
- платье свад., 44/170. 4-20-29
- платье свад., 44-46, на обручах. 2-47-82
- платье свад., 44-46, на обручах. 3-23-80
- платье свад., 44-46. 2-66-48.
- платье свад., 44-46 5-73-03.
- платье свад. с обручами. 3-17-88
- платье свад., 44-46/165. Сар. шоссе, 49-59.
- платье свад., 46. 4-24-10
- платье свад., 46-48, недорого. 3-13-59.
- платье свад., 46-48, фату. 2-32-68
- платье свад., 46-48. 2-14-38.
- платье свад., 48-50. 30 лет Победы, 9а-14.
- платье свад., 48-50. Шевченко, 7-30.
- платье свад., 48-50/170. 4-63-52
- плащ мужской, черный, р. 48-50, рост 170. Бр. Захаровых, 14-4
- плитку голуб., беж., рельеф. 3-42-68.
- плитку керам., облицов., 15х22. 4-68-98.
- плиту газ, 3-кон., машинку шв., эл/прив., б/у. 7-32-52.
- плиту газ., 2-кон., стол журн. 5-68-51.
- плиту газ., 2-кон., х/к, все б/у. 3-67-76.
- плиту газов., 4-кон. Лобачевского, 116-51.
- подогреват. дет. питания. 3-80-07.
- полки кн., б/у. 5-68-51.
- прибор чертежн., упак. 7-02-67
- [illegible] "Сога". 3-91-02
- [illegible] 7 водн., 30л
- [illegible] 14-86
- [illegible] ручной работы 125х45х45 под охотничье ружье. 3-50-51, после 20.00
- [illegible] трансф. 10-04/160, 160 кВт, 14000руб., кабель МСГ 12 руб./м. 4-70-43
- туфли женские светлые, р. 36-37. Бр. Захаровых, 14-4
- ТВ, ч/б, новый. 7-21-96.
- ТВ, ч/б, с нов. кинеск. 3-35-01
- ТВ, ч/б. 4-59-24, 5-73-26.
- трансформатор. 10/0,4-160 кат. 9-02-24.
- туфли, босоножки, черн. и белые, 38,5. 3-28-29.
- уголок кух. 4-08-97.
- умывальник с пьедесталом, унитаз, смесит. д/кух. 3-21-46.
- установку цветомуз., хор. сост. Строительная, 65.
- форму камуфляжн., 52. Строительная, 65.
- фотообъектив МТО-1009, 20-кратн. 2-19-01 (брат). Сар. шоссе, 69/1-19.
- французский, 7 кл. Минская, 57а-47.
- х/к "Бирюса", ТВ "Горизонт", б/у. Пролетарская, 2-119.
- х/к "Бирюса", шифоньер, 2-ств., б/у, срочно. Титова, 17-17.
- х/к "Орск", б/у. 4-71-95.
- х/к "Саратов", новый. 2-39-06
- х/к, 2-кам., "Юрюзань", 96г. 62-125.
- х/к, машинки: стир., шв., ТВ. 5-14-48.
- х/к, ТВ, кинескоп, дет вещи, обувь. 3-97-12.
- х/к, ЦТ, кровать, 1,5-сп. 4-89-23
- ЦТ, д/у. 2-18-93.
- ЦТ, п/п, с нов. кинескоп 2-03-41.
- цемент, 10 мешков. 62-1-83
- чесальную машину. 62-1-63
- шубу искусств., 48-50, б/у, недорого, женск. Б. Захаровых 14-4.
- шифер, 100 шт. 62-1-83.
- шкурки чернобурки, чулок. Б. Захаровых, 14-4.
- шифер., 7 водн., 30л

- баллоны газов., б/у. 3-59-17.

- библиотеку: история Руси, Др. Рим, классику. 9-36-31.
- биотуалет. 71-3-06, Терса, Ленина, 42
- босоножки, 25. 4-06-32.
- в/плейер пишущ., отл. сост. Леонова, 20-13.
- вело "Школьник", б/у. Минская, 57а-47.
- вело, взрослый. Вокзальная, 10а-21.
- вело. дамский, новый. Лобачевского, 116-51.
- вело., 3-колесн., ванночку, вещи мальч., до 5. 4-11-13.
- велосип. спорт., 3-скор. Красноарм., 7-30.
- велосип. дорожн., взросл., нов., 1500 руб. 7-33-03.

- две 1-сп. кровати. 2-50-52.
- две башни кирп., по керам. "Балаково-Вольск". 71-3-06, Терса, Ленина, 42.
- двери 600 и 800мм, глухие, со стеклом, б/у. 4-23-69.
- двиг. стир. машинки "Белка", "СМР". 2-39-52.
- двиг., 22, 7,5 квт. 4-81-77.
- диван и два кресла, б/у. 2-42-50.
- дом. библиотеку. 3-98-39.
- доски дуб., 7х6,недорого. 5-49-30.
- ДСП, 3,5х1,5, батарею чугун., 7 секц. 7-36-93.
- емкость для воды. 6-42-83.
- камеру мороз. "Атлант", новую. 2-67-82.
- карниз, 3м. 5-64-18.
- кинескоп 61 ЛК3Б, обруч гимнаст. 2-39-52.

- конькИ-ролики. 3-38-53.
- кортик ВМФ, СА, снаряжение, кобуру ПМ. 7-48-99.

- костюм жен., 48, недорого. Пролетарская, 24-7.
- костюм имп., муж., 52. Титова, 55а-39.
- костюм муж., 48-50, нов. 5-05-00
- костюм муж., черн., 52-54. 30 лет Победы, 9а-14.
- костюм муж., черный, 54-56. Шевченко, 7-30.
- костюмы защитн., д/сварки, 50-54, нов., машинку, с прив. 7-32-52
- кроватку с матрацем, дет. Ленина, 86-45.
- кроватку, стульчик, дет. вещи, проч. 3-69-26.
- кровать, 1,5-сп.дер. 3-89-51.
- кровать подр. и 1-сп., поддон душев. 5-49-30.
- кровать, 1,5-сп., ванночку, нат. газ. плиту, б/у. 2-03-16.
- кровать, 2-ярусн., б/у. 7-12-33
- кровать, плащ, термос. 2-29-03
- к-т стульев, 6 шт., две тумбы: прикр., бельев. 7-06-89.
- компьютер «Пентиум», «486». 5-20-29.
- лодку «Обь» с двиг. «Вихрь-25» (д/ у, документы), в хор. сост. с гаражом. 2-96-10, после 20.00.
- лодку резин., 2-мест. 9-45-19.

- машинку шв., ручную. 4-00-[illegible] "Саратов".
- морозильн. 9-76-56, раб.

- МП "Нота", АС-90. 4-84-15.
- мет. дверь (замок, глазок), 1000руб. 2-09-52.
- набор кух., столешницы, крышку обед. стола. 3-20-32.
- насос "Полесье", д/полива. 3-91-02.
- обувь и вещи, до 6 лет. 3-28-29
- обувь спорт: бутсы, штангистов, 39-40. 3-39-70.
- овощесушилку, двиг., 45 квт. 7-22-15.
- оргстекло цв., плот 10-мест. 7-48-99.
- пальму юж., д/ офиса. 3-94-43
- пальто зим, п/пальто, куртку подр., б/у. 7-23-32.
- пальто кожан., муж., 52. 4-06-32
- памятник, нат. мрамора. 3-42-50
- платье свад., 44-46, декольте. 4-98-22.

- плиту газов., 4-кон. Лобачевского, 116-51.
- подогреват. дет. питания. 3-80-07.
- полки кн., б/у. 5-68-51.
- прибор чертежн., упак. 7-02-67
- прист. "Сега". 3-91-02.
- приставку "Сони". 3-27-30.
- профиль кровельн., 140м куб. 5-49-30.
- пылесос, стир. машинку, ТВ, ч/б, б/у. 3-28-29.
- раковину в ванную, б/у. 7-45-52
- раскладушку, палас, 2х3, книги, б/у. 7-45-79.
- сейф, в/кассеты, с зап. 5-49-30
- срочно коляску инвалидн. 3-83-77
- стенку, 3,8, б/у. 2-41-07.
- стенку, 4,5 м, б/у. 7-05-62.
- стенку, 5м. 7-05-62.
- столы: письм., журн. 5-68-51.
- стулья, пенал, х/к "Самарканд". 4-64-57.

- шубу искусств., 48-50, б/у, недорого, женск. Б. Захаровых 14-4.
- шифер, 100 шт. 62-1-83.
- шкурки чернобурки, чулок. Бр. Захаровых, 14-4.
- шифер, 7 волн., 30шт. 9-35-50.
- шифоньер, 2-ств., срочно. Титова, 17-17.
- шифоньер, мантышницу, б/у. 30 лет Победы, 41-104.
- шкафы платьев., с антр. 4-62-92.
- шлифмашинку д/бет. пола. 3-38-68.
- шубу, степн. волк., 48, б/у. 4-06-32.
- эл. двиг., 1,5 кВт, 3000 об., 850 руб. 2-14-98.
- эл. двиг., 30 кв. 7-02-67.
- эл. печь-гриль. 3-81-48.
- эл. станцию, 4 квт, блок цилиндров "М-412". 7-48-99.
- эл/тельфер "болгарский", нов. 4-53-71.

ООО «ИНВЕСТ КОНСАЛТИНГ» ПРЕДЛАГАЕТ

- Юридические услуги для предприятий и предпринимателей.
- Защита ваших экономических интересов в арбитражных спорах.
- Помощь в создании, ликвидации, реорганизации предприятий.
- Помощь в ведении и восстановлении бухгалтерского учета и отчетности.
- Анализ и оптимизация налогообложения предприятий.
- Рыночная оценка и переоценка имущества предприятий.

ООО «ИНВЕСТ Консалтинг» – ЭТО РЕАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ В ВЕДЕНИИ ВАШЕГО БИЗНЕСА И ЗАЩИТЕ ИНВЕСТИЦИЙ.

Тел. 2-66-78.

Магазин "Хорошая мебель"

Ленина, 110 (возле ост. "Новинка"). Тел. 4-30-18.

- СТЕНКИ «МИНИ», «БАЛАХНА», «СИЛУЭТ», «НОВЕЛЛА», «АГАТ» от 4490 до 10815 руб.
- КУХНИ «АННА», «ФЕЯ», «АФРОДИТА», «НЮАНС» от 5000 до 10275 руб.
- ПРИХОЖИЕ «БЕЛЛА», «ДЕБЮТ», «ВИЗИТ», «БАЛАХНА»
- СПАЛЬНЯ «НАДЕЖДА» – по-предметно.

ВОЗМОЖНА ПРОДАЖА МЕБЕЛИ В КРЕДИТ!

ПРИНИМАЕМ БЕЗНАЛИЧНУЮ ОПЛАТУ ОТ ОРГАНИЗАЦИЙ!

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА ЙОХИМБЕ

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРЕПАРАТЫ В АПТЕКЕ

ул. Коммунистическая, 125, тел. 4-11-23;
ул. Минская, 75, тел. 2-10-15.

Ч.П. МАКСИМОВИЧ РЕАЛИЗУЕТ

САХАР

КОНСЕРВЫ РЫБНЫЕ, СОСИСКИ В АССОРТИМЕНТЕ СОУСЫ, МАЙОНЕЗ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЧАЙ, КРУПЫ, МАРГАРИН МОРОЖЕНОЕ.

МУКА В/С, 1С.

ДОСТАВКА ПО ТОРГОВЫМ ТОЧКАМ – БЕСПЛАТНО!

2-61-34.

ТЕРРИТОРИЯ БАЗЫ ПФК «НАДЕЖДА». ЕЗД ВО ВТОРЫЕ ВОРОТА.

ЦЕНА СПОКОЙСТВИЯ - 430 РУБЛЕЙ,

или ЧУЖИЕ ЗДЕСЬ НЕ ХОДЯТ

Не секрет, что криминогенная ситуация в нашей стране оставляет желать лучшего, а ОДНИМ ИЗ ОПАСНЫХ МЕСТ ДЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА СТАЛ ПОДЪЕЗД ЕГО СОБСТВЕННОГО ДОМА.

Количество зарегистрированных по Балакову и Балаковскому р-ну квартирных краж, снизившееся было к 1998 году до цифры 391, снова имеет тенденцию к росту. Наверстывая упущенное, в 1999 году преступники обчистили 623, а в 1-ом квартале т.г. 129 квартир. Раскрываемость такого рода преступлений составила в 1999 г. -56,3, в в 2000 г. -57,7%. Не удивительно, что люди стремятся оградить от чужих глаз не только свою квартиру, но и свой дом. Как это сделать? Одно из решений данной проблемы предлагает фирма "Алгерс", специализирующаяся на оборудовании подъездов ДОМОФОНАМИ.

Выполняются работы в соответствии с договором, заключенным между ООО"Алгерс" и городским КЖХ в мае 1998 года. За это время фирма установила около сорока домофонов, которые исправно функционируют и по сей день, потому что техническое обслуживание всего установленного оборудования осуществляется также фирмой "Алгерс". Пользоваться домофоном несложно. Жильцы подъездов, оборудованных домофонами, открывают подъездную дверь своим ключом, а их гости сначала набирают на блоке вызова номер квартиры, в которую пришли, и связываются с ее хозяином. Именно он решает, открывать (или не открывать) дверь. Управление замком осуществляется дистанционно с квартирного абонентского устройства, выполненного в виде телефонной трубки. Для входных дверей подъездов используются надежные электромагнитные замки. Разные цифровые домофоны позволяют подключать различное число абонентов, поэтому уточним: затраты одного квартиросъемщика на установку подъездного домофона могут быть как больше, так и меньше 430 рублей. Расчеты просты, и на свой подъезд вы можете сделать их сами: домофон с магнитным замком -6500 рублей; металлическая дверь-2500 рублей; гидравлический доводчик двери (не обязателен, но желателен) - 1000 руб.; трубки (по количеству квартир в подъезде) -135 руб./ шт ; электронные ключи (по 1 на квартиру)-15 руб./шт.(варианты: оптический ключ - 10 руб.,программируемый - 45 руб.). Полученная сумма делится на количество квартир. За отдельную плату желающим устанавливается дополнительное оборудование (видеодомофоны, видеоглазки), выдаются дополнительные ключи. Абонентная плата за пользование домофоном-10 рублей в месяц (включается в счет - квитанцию на оплату коммунальных услуг). Более подробную информацию заинтересованные лица могут получить непосредственно в фирме "Алгерс", которая также может предложить недорогие индивидуальные домофоны на коттеджи.

ЗВОНИТЕ: 4-55-02

Лицензия № 2170 ЛВД-03 от 17.12.99 года

ЛЕЧЕБНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ЦЕНТР

«Ваш доктор»

Ведущие специалисты, прошедшие специализацию в клиниках Москвы, Санкт-Петербурга, ПЛЮС *уникальная аппаратура – ЭТО ЗАЛОГ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!!!*

Тел. 55-2-55

Вас ждут по адресу:
Свердлова, 23 (бывший д/с № 54)
с 11.00 до 20.00;
суббота, воскресенье – с 9.00 до 20.00

УПП «ВЕЖА»

ОБУЧЕНИЕ И ПЕРЕПОДГОТОВКА ВОДИТЕЛЕЙ ВСЕХ КАТЕГОРИЙ

По самым низким ценам в городе.

ЗАПИСЬ В ШК. №28, 9 М-ОН, ПУ-38, ШК. №7, Ж/Г, ШК. №3, ТЕЛ. 2-11-40. Т: 7-50-93

МИКРОАВТОБУСЫ, ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
5-35-05, 4-84-44

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ № 62

приглашает на учебу юношей и девушек по следующим специальностям:

На базе 9 классов: срок обучения 3 года

1. Лаборант хим.анализа
2. Слесарь КИП и А.
3. Столяр-мебельщик.
4. Электросварщик.
5. Маляр.
6. Художник-оформитель.

На базе 11 классов: срок обучения 10 мес.

1. Лаборант хим.анализа
2. Слесарь контрольно-измерительных приборов и автоматики.
3. Электрогазосварщик.
4. Столяр-мебельщик
5. Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования.
6. Повар-кондитер.
7. Исполнитель художественно-оформительских работ.

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН 4-93-69, 4-56-80.

УСЛУГИ УСЛУГИ

РЕМОНТИРУЕМ импортные и отечественные телевизоры, видеомагнитофоны, видеокамеры с гарантией. Тел.: 3-70-48, 2-24-85.
РЕМОНТИРУЕМ импортную и отечественную ТЕЛЕ-, ВИДЕОАППАРАТУРУ. Тел.: 3-16-22, 4-11-93.
РЕМОНТ телевизоров. Качественно и недорого. Тел. 2-62-65.
ТЕЛЕ-, ВИДЕО-, АУДИОремонт. Тел. 5-86-95.
ТЕЛЕ-, ВИДЕОРЕМОНТ. Тел. 7-17-40.
ТЕЛЕ-, ВИДЕОРЕМОНТ. Тел. 2-27-67.
РЕМОНТ телевизоров с гарантией. Тел. 4-78-18, 4-57-84.

РЕМОНТ КВАРТИР. Гарантия качества Тел. 7-22-98 (после 16.00)
РЕМОНТ КВАРТИР. Тел. 5-00-74.

РЕМОНТ холодильников. Гарантия. Тел.: 2-49-89.
РЕМОНТ холодильников на дому. Тел. 4-15-06.
РЕМОНТ холодильников. Тел. 2-50-12.
РЕМОНТ стиральных машин, пылесосов. Тел. 3-63-22.

ВИДЕОСЪЕМКА. Тел. 4-34-93.
ВИДЕО-, ФОТОСЪЕМКА. Тел. 5-46-71.
ВИДЕОСЪЕМКА. Тел. 7-19-39.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ двери. Тел. 7-29-87.
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ двери, **РЕШЕТКИ.** Тел. 4-32-22, 9-07-09.

РАМЫ НА БАЛКОН. Установка. Тел. 4-07-06.
БАЛКОННЫЕ рамы. Тел. 2-56-79.

САНТЕХНИЧЕСКИЕ работы. Тел. 7-00-43.

УСЛУГИ ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ «ГАЗель». ДЕШЕВО. Тел. 4-94-84, до 19.00.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ «ГАЗель». Тел. 4-90-64.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. Тел. 7-28-87.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ «ГАЗель». Тел. 7-10-45.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. Тел. 2-85-39.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. Тел. 5-80-09.
«ГАЗель». Тел. 2-74-99, 3-97-98.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ «ГАЗель»-тент. Тел. 3-19-04.
«РЕНО», спалка. Тел. 5-30-39.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ 10-25 т., ГСМ 23 м³. Тел. 2-63-17.
«ГАЗель». Тел. 7-28-01.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. Тел. 7-09-85.

- **ИЗГОТОВЛЕНИЕ ШПАКЛЕВКИ**
- **НАРЕЗКА СТЕКЛА**
- **СТОЛЯРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ**
- **КУПЛЮ стекло 3-4 мм**

Ул. Коммунистическая, 5, (ост. «Больница водников»)

СВАДЕБНЫЙ ПРОКАТ
адрес: 5 м-он, ул. 30лет Победы, 4б
Тел. **3-35-45.**

В 9 М-НЕ В ШКОЛЕ № 28

(пристройка с левой стороны)

работает

ФОТОСАЛОН

- Черно-белые фотографии для документов
- Черно-белая репродукция (фотографии на вынос)
- Керамические овалы на памятники.
- Печать любительских цветных фотографий.

РЕМОНТ телевизоров, видеомагнитофонов. Гарантия. Тел. 2-72-51.

Отделка рейкой, настил пола, двери ДВП. Продажа. Тел. 2-26-61.

ЦЕМЕНТ БЕЗ ВЫХОДНЫХ
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО ГОРОДУ
ПРОДАМ «ГАЗЕЛЬ»
Тел. 2-36-96, 7-06-36.

ДВП 2,75х1,22 – **41 руб.**
ЦЕМЕНТ 38 РУБ.
30 лет Победы, 21а, маг. «Хозтовары», 8а м-он, тел. 7-46-81

Тел. 3-35-45.

РЕМОНТ телевизоров, холодильников, стиральных машин. Тел. 2-72-51.

Отличный свадебный костюм, мягкая мебель, ковер, двери, двп. Продажа. Тел. 2-26-61.

ЦЕМЕНТ БЕЗ ВЫХОДНЫХ. Бесплатная доставка по городу. ПРОДАМ «ГАЗЕЛЬ». Тел. 2-36-96, 7-06-36.

ДВП 2,75х1,22 – 41 руб. ЦЕМЕНТ 38 РУБ. 30 лет Победы, 21а, маг. «Хозтовары», 8а м-он, тел. 7-46-81.

БАЛАНС на 1 января 2000 года кредитной организации Акционерный коммерческий банк "София"

АКБ "София"

регистрационный номер 2867 БИК-Код 044583350

Адрес: 109180, г. Москва, ул. Большая Якиманка, дом 3/4, стр. 1

СОФИЯ БАНК

АКТИВЫ

тыс. руб.

1. Денежные средства и счета в Центральном банке РФ ... 125327
2. Государственные долговые обязательства 21628
3. Средства в кредитных организациях..... 110550
4. Чистые вложения в ценные бумаги для перепродажи (ст. 4.1. – ст. 4.2) 32
4.1. Ценные бумаги для перепродажи (балансовая стоимость)... 63
4.2. Резерв под обесценение ценных бумаг 31
5. Ссудная и приравненная к ней задолженность 160613
5а. Проценты начисленные (включая просроченные) 1723
6. Средства, переданные в лизинг 0
7. Резервы на возможные потери 6976
8. Чистая ссудная задолженность (ст. 5 – ст.7).....153637
9. Возмещение разницы между расчетным и созданным резервом на возможные потери по ссудам в 1994 году x
10. Основные средства и нематериальные активы, хозяйственные материалы и малоценные и быстроизнашивающиеся предметы ... 10720
11. Чистые долгосрочные вложения в ценные бумаги и доли (ст.11.1-ст.11.2) 26
11.1 Долгосрочные вложения в ценные бумаги и доли (балансовая стоимость).....48
11.2 Резерв под обесценение ценных бумаг и долей 22
12. Расходы будущих периодов по другим операциям.....315
13. Прочие активы..... 31451
14. Всего активов: (ст.1+2+3+4+5а+6+8+9+10+11+12+13)... 455409

ПАССИВЫ

15. Кредиты, полученные банками от Центрального банка РФ 0
16. Средства кредитных организаций 57091
17. Средства клиентов..... 331686
17.1 В том числе вклады физических лиц 69162
18. Доходы будущих периодов по другим операциям 0
19. Выпущенные долговые обязательства 5958
20. Прочие обязательства..... 3616
21. Резервы на возможные потери по расчетам с дебиторами, риски и обязательства..... 0
22. Всего обязательств: (ст. 15+16+17+18+19+20+21) ... 398351

СОБСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

23. Уставный капитал – (средства акционеров (участников)), в т. ч.: ... 37048
23.1. Зарегистрированные обыкновенные акции и доли..... 37048
23.1. Зарегистрированные привилегированные акции 0
23. 2. Зарегистрированный уставный капитал неакционерных банков... 0
23.3. Незарегистрированный уставный капитал неакционерных банков...0
24. Собственные акции, выкупленные у акционеров (участников)... 0
25. Эмиссионный доход .....
26. Фонды и прибыль, оставленная в распоряжении кредитной организации, разница между уставным капиталом кредитной организации и ее собственными средствами (капиталом) 16474
27 Переоценка основных средств.....87
28 Прибыль(убыток) за отчетный период.....21607
29. Дивиденды, начисленные из прибыли текущего года.....0
30. Распределенная прибыль (исключая дивиденды 18574
31. Нераспределенная прибыль (ст. 28-ст.29-130 3033
32. Расходы и риски, влияющие на собственные средства .....-416
33. Всего собственных средств (ст.23-23.3-24+25+26+27+31-32 – для прибыльных кредитных организаций), (ст.23-23.3 -24+25+26+27+28-32 – для убыточных кредитных организаций)..... 57058
34. Всего пассивов: (ст.22+23.3 +33)..... 455409

ВНЕБАЛАНСОВЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

35. Безотзывные обязательства кредитной организации ...11524
36. Гарантии, выданные кредитной организацией..... 55770

СЧЕТА доверительного управления на 1 января 2000 года

АКТИВНЫЕ СЧЕТА

тыс. руб

1. Касса 0
2. Ценные бумаги в управлении 25936
3. Драгоценные металлы..... 0
4. Кредиты предоставленные 0
5. Средства, использованные на другие цели 0
6. Расчеты по доверительному управлению.....0
7. Уплаченный накопленный процентный (купонный) доход по процентным (купонным) долговым обязательствам..... 0
8. Текущие счета 0
9. Расчеты по доверительному управлению 0
10. Убыток по доверительному управлению 0

ПАССИВНЫЕ СЧЕТА

11. Капитал в управлении 25936
12. Расчеты по доверительному управлению 0
13. Полученный накопленный процентный (купонный) доход по процентным (купонным) долговым обязательствам 0
14. Доходы по доверительному управлению..... 0
15. Прибыль по доверительному управлению.....0

ОТЧЕТ о прибылях и убытках за 1999 год кредитной организации Акционерный коммерческий банк "София" АКБ "София"

тыс. руб.

Проценты полученные и аналогичные доходы от:

1. Размещение средств в банках в виде кредитов, депозитов, займов и на счетах в других банках 3499
2. Ссуд, предоставленных другим клиентам 66639
3. Средств, переданных в лизинг..... 0
4. Ценных бумаг с фиксированным доходом 20677
5. Других источников 0
6. Итого проценты полученные и аналогичные доходы: (ст. 1+2+3+4+5) 90815

Проценты уплаченные и аналогичные расходы по:

7. Привлеченным средствам банков, включая займы и депозиты ...3953
8. Привлеченным средствам других клиентов, включая займы и депозиты..... 9667
9. Выпущенным долговым ценным бумагам 51554
10. Арендной плате 10926
11. Итого проценты уплаченные и аналогичные расходы: (ст.7+8+9+10) 76100
12. Чистые процентные и аналогичные доходы (ст.6-ст.11)...14715
13. Комиссионные доходы 38804
14. Комиссионные расходы..... 1331
15. Чистый комиссионный доход (ст.13-.ст.14) 37473

Прочие операционные доходы:

16. Доходы от операций с иностранной валютой и с другими валютными ценностями, включая курсовые разницы 34743
17. Доходы от операций по купле-продаже драгоценных металлов, ценных бумаг и другого имущества, положительные результаты переоценки драгоценных металлов, ценных бумаг и другого имущества ...336
18. Доходы, полученные в форме дивидендов 0
19. Другие текущие доходы 2188
20. Итого прочие операционные доходы: (ст.16+17+18+19) ...37267
21. Текущие доходы: (ст. 12+15+20) 89455

Прочие операционные расходы:

22. Расходы по оплате труда 3144
23. Эксплуатационные расходы 17325
24. Расходы от операций с иностранной валютой и другими валютными ценностями, включая курсовые разницы 25743
25. Расходы от операций по купле-продаже драгоценных металлов, ценных бумаг и другого имущества, операций РЕПО, отрицательные результаты переоценки драгоценных металлов, ценных бумаг... 7284
26. Другие текущие расходы..... 13619
27. Всего прочих операционных расходов: (ст. 22+23+24+25+26) ... 67115
28. Чистые текущие доходы до формирования резервов и без учета непредвиденных доходов (ст. 21-27)..... 22340
29. Изменение величины резервов на возможные потери по ссудам ... 681
30. Изменение величины резервов под обесценение ценных бумаг ... 53
31. Изменение величины прочих резервов .....-1
32. Текущие доходы без учета непредвиденных доходов (ст. 28-29-30-31).....21607
33. Непредвиденные доходы за вычетом непредвиденных расходов ...0
34. Доход с учетом непредвиденных доходов/расходов: (ст. 32+ ст33) 21607
35. Налог на прибыль 4856
36. Отсроченный налог на прибыль..... x
36а Непредвиденные расходы после налогообложения 0
37. **Прибыль (убыток) за отчетный период: (ст.34 -ст.36-ст.36а)...21607**

СВЕДЕНИЯ о выполнении основных требований, установленных нормативными актами Банка России, на 1 января 2000 года

Наименование обязательных нормативов или резервов	Сумма или процент
Фактическое значение показателя достаточности собственных средств (норматив Н1, в %)	21,0
Фактическое значение соотношения величины привлеченных денежных средств (депозитов) населения к собственным средствам (капиталу) (норматив Н11, в %)	124,5
Величина расчетного резерва на возможные потери по ссудам, рассчитанного в соответствии с требованиями, установленными нормативными актами Банка России (75% от расчетного резерва) (тыс. руб.)	6976
Величина фактически сформированных резервов на возможные потери по ссудам (тыс. руб.)	6976
Расчетная величина резерва под обесценение ценных бумаг, рассчитанного в соответствии с требованиями, установленными нормативными актами Банка России (тыс. руб.)	53
Величина фактически сформированных резервов под обесценение ценных бумаг (тыс. руб.)	53

Руководитель кредитной организации ... Латыпова И. А.

Главный бухгалтер кредитной организации Казакова Л. Г.

Проверенная годовая бухгалтерская отчетность во всех существенных аспектах подготовлена в соответствии с законодательством и нормативными актами, регулирующими порядок ведения бухгалтерского учета и подготовки бухгалтерской отчетности в Российской Федерации, и принятыми принципами ведения бухгалтерского учета. Достоверность баланса и отчета о прибылях и убытках подтверждена.

Информация о приведенных выше данных содержится в аудиторском заключении о достоверности отчетности кредитной организации по состоянию на 1 января 2000 года.

Аудиторская организация ЗАО АФ "АОРА", лицензия № 006344, датз выдачи лицензии 28.07.1998г.

Руководитель ... Акимова Алина Николаевна.

ЦИТ
КОМПЬЮТЕРНАЯ
ПОДГОТОВКА
Тел. 9-09-53

ФИРМА СИГРЕЙС
ОТДЕЛОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ХОЗЯЙСТВЕННАЯ ПЛАСТМАССА
– плитка потолочная
– профиль
– пленка самоклеящаяся
– плитка кафельная
– ковровое покрытие
– обои
– клеевые смеси
– сантехника
– смесители
– наборы для ванн
– хозяйственная пластмасса
МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСУ:
ул. Ленина, 90, маг. «Спорт и туризм»,
Пр. Героев, 3«а», маг. «Уют»

ПРОГУЛКИ НА ТЕПЛОХОДЕ
«МАРИЙ ЭЛ»
Отправление с новой пристани:
среда – 18.45, суб. вос. – 16.00, 18.45;
от причала 5 м-на:
среда – 18.30, суб. вос. – 16.15, 18.30.
Принимаются коллективные заявки. Тел. 2-66-14.

"КОНСТАНТА" 7-27-42
Установочный центр «Ангар», 6 м-он, пр. Героев, 1А
• А/сигнализации высокой надежности от 1000 руб.
Работаем без выходных

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Инструмент для "писания на воде". 3. Не село и не деревня. 6. Спичечная тара. 10. "Камень за пазухой". 13. Рыба с мужским именем. 20. Удлиненная впадина (устар.). 21. Сельдь эпохи развитого социализма. 22. Сумка, переброшенная через плечо. 23. Каким голосом экс-футболист Зураб Соткилава очаровал весь мир. 24. За линией фронта. 25. Трехгрошовая или классическая. 26. Упрек, порицание. 27. Высшая шахматная награда. 28. Официально зарегистрированные отношения. 29. Мужчина в возрасте, переходном от отрочества к зрелости. 34. Участник стихийного восстания. 36. Папиросный наполнитель. 37. Изделие, которое показывают только лицом. 38. Сделка, скрепленная печатью. 42. Усатая тварь (Чуковск.). 45. Старинная рукопись. 48. Обиходное название крупного осьминога. 49. Смех сквозь слезы. 54. Максим ... - образ, созданный на экране Л. Быковым. 56. Система суеверных представлений о существовании в мире таинственных, сверхъестественных сил. 58. Одна порция никотина. 61. Что пригодится для варенья, компота, разного соленья? 64. Божественный лик кисти земного художника. 67. В былинах его называли Красное Солнышко. 73. Чем герой закрывал дзот? 74. Товарищ, единомышленник ... 75. Зверь для дорогой шубы. 76. Искательница глубины. 77. Греческая буква. 82. Большая сумма денег ... 83. "Веселится ... - муха замуж идет". 84. Род бисера - разноцветные короткие стеклянные трубочки. 85. ... зрения противовоздушной обороны. 86. Призыв, клич. 87. Упрямая вещь. 88. Страдальческая ноша. 89. ... как бы, женившись, не пропасть" (фольк.). 90. Бамбуковый медведь. 91. Пастуший щелкунчик.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. "Кровь" Земли. 2. Житель вымышленной страны Д. Свифта. 4. Морской деликатес. 5. Ошибка в письменном тексте. 7. Рыболовные вилы. 8. Полоса материи на одежде, пришитая складками. ... и Канаде, в системе Великих озер. 11. Официальная должность пушкинского Балды. 12. Форма ... 14. Кто не хочет копать картошку (устар.)? 15. Самая русская местность. 16. Стеклянная картина ... 18. Неправильность в действиях, мыслях. 19. К... своим воспитанием.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 24

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Пята. 3. Дамба. 6. Сморчок. 10. Старт. 13. Скат. 20. Рур. 21. "Есаул". 22. Коробочка. 23. Табор. 24. Лес. 25. Берег. 26. Путч. 27. Шатер. 28. Елец. 29. Особь. 34. Апостроф. 36. Вираж. 37. Вагай. 38. Волокита. 42. Фотомодель. 45. Гипнотизер. 48. Омега. 49. Стадо. 54. Математика. 56. Скороварка. 58. Тальянка. 61. Флокс. 64. Иппон. 67. Пассажир. 73. Исток. 74. Хлеб. 75. Титул. 76. Евле. 77. Огонь. 82. Сор. 83. Клоун. 84. Деликатес. 85. Сушка. 86. Ива. 87. Туба. 88. Кокки. 89. Акробат. 90. Каток. 91. Степ.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Пюре. 2. "Торпедо". 4. Арам. 5. Балчуг. 7. Морошка. 8. Работа. 9. Овчарка. 11. Тэтчер. 12. Рыбы. 14. Колибри. 15. Тост. 16. Рецепт. 17. Скачки. 18. Ракета. 19. Кресло. 30. Марфа. 31. Корда. 32. Волна. 33. Сайра. 35. Сто. 39. Кюи. 40. Клиника. 41. Пипетка. 43. Томат. 44. Мегом. 46. Титов. 47. Задор. 50. Амати. 51. Штука. 52. Эрзац. 53. Сафра. 55. Ель. 57. Ага. 59. Лесоруб. 60. Ягодка. 62. Лебедь. 63. Котелок. 65. Палатка. 66. Одесса. 68. Сигнал. 69. Жанрист. 70. Клинок. 71. Стекло. 72. Блесна. 78. Осот. 79. Лото. 80. Ушко. 81. Карп.

ЗНАКОМСТВА
• "Бл... 36, познаком. ... д/в, п/д 04 ... с мужчиной ... ГП д/в.
... с нежным, ... п/п 587362.

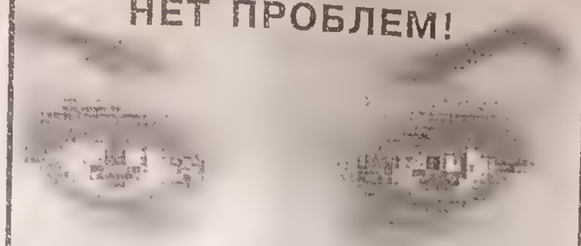
...рассеянности в письменном тексте. 7. Рыболовные вилы. 8. Полоса материи на одежде, пришитая складками. ...Озеро в США и Канаде, в системе Великих озер. 11. Официальная должность пушкинского Балды. 12. Форма мяча для регби. 14. Кто не хочет копать картошку (детск.)? 15. Самая русская местность. 16. Стеклянная картина. 17. Древнее государство, знаменитое своим воспитанием. 18. Неправильность в действиях, мыслях. 19. Какой плод встречается среди самоцветов? 30. Народные волнения. 31. Хищник южных стран, питающийся падалью. 32. Геометрическое тело. 33. Фигурность русской красавицы (устар.). 35. Средство для снижения аппетита. 39. Топливная база Германии. 40. Она считает, что лучше откинуть хвост, чем ноги. 41. Защитница оконных рам от продувания. 43. Отец мегафона. 44. Инструмент для нарезания резьбы на трубах. 46. Самый быстрый стиль плавания. 47. Их подводит Е. Киселев. 50. Надменность, высокомерие. 51. Подъемное устройство в шахте. 52. Инструмент Садко. 53. Ветер, который поднимается на глазах. 55. Первая дегустаторша яблок. 57. Богатырское число. 59. Круглые крапины на материи. 60. Что самое дорогое для истинного патриота. 62. Лицедей. 63. Кондитерское изделие. 65. Произведение числа на самого себя. 66. Что образуется на стенках котла? 68. Казахский народный музыкальный инструмент. 69. Что такое супермаркет? 70. 1/360 окружности. 71. Водяной утеплитель. 72. Для того и существуют детские конструкторы, чтобы производить ее. 78. Лодка для академической гребли. 79. Родной город для Карла Маркса. 80. Птица с пестрым оперением. 81. Тьма с точностью до наоборот.

Орган зрения противовоздушной обороны. 86. Призыв, клич. 87. Упрямая вещь. 88. Страдальческая нота. 89. ...так бы, женившись, не пропасть" (фольк.). 90. Бамбуковый медведь. 91. Пастуший щелкунчик.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. "Кровь" Земли. 2. Житель вымышленной страны Д. Свифта. 4. Морской деликатес. 5. Ошибка

Одесса. 68. Сигнал. 69. Жанрист. 70. Клинок. 71. Стекло. 72. Елена. 76. Осот. 79. Лето. 80. Ушко. 81. Карп

ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ?
НЕТ ПРОБЛЕМ!



ВИДЕОКОМПЬЮТЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ
Тел. 7-24-14

ФОРПОСТ
СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПРАВОЕ КРЫЛО РЫНКА "РОКОТ"
НАШИ ЦЕНЫ

РУБЕРОИД – 122 руб.
ШИФЕР – 128 руб.
ЛИНОЛЕУМ "АРМСТРОНГ" 1 м² – 167 руб.
СЕТКА "РАБИЦА" – 238,5 руб.
УНИТАЗ С БАЧКОМ (Ст. Оскол) – 1114 руб
ПВА 1 кг – 22,8 руб.
АЛИФА 1,5 литра – 30 руб.
Ванны металлические 1,7х 70 цена 1750 р. 1,50 х 75 цена 1666 руб.
Панели стеновые в ассортименте d 2,6м х 0, 168, цена 51р,8 руб. (118 р м²)
Гипсоволокно влагостойкое 1,20 х2,70 – 180руб.
Гипс картон 1,2 х 2,5 цена 169,6 руб.
Обои структурные (под покраску) – 39 р. м²
Шпатлевка 1 кг – 4,8 руб.
Панели пластиковые 3000х105, цена 41,6 руб.
Панели пластиковые цветные 2600 х140, цена 105 руб.
Лак 10 видов от 31 руб.
Эмаль в ассортименте от 32 руб.
Масляная краска 22 руб.
Водно-дисперсионная краска в ассортименте от 8,5 руб. за 1 кг
Грунтовка "Оптимист" - 25 руб.
Линолеум 1 кв.м.– 58 руб.
Плитка керамическая (Волгоград, Воронеж, Старый Оскол) 1 кв.м. от 99 руб.
ДВП 2,75 х 1,7 цена 52 руб.
Сетка "рабица" анодированная 1,5 х 10, цена 398 руб.
Сетка от комаров 17 руб. за м.
Утеплитель "ISOVER" 30 р. м²
Фанера 1,525х 1,525 (0,06)- 85 руб. (0,08) - 110руб. (0,10) - 135 руб.
Лист оцинкованный 1,25х2,50 - 371 руб.
Металлочерепица 1 м² - 220 руб.
Раковина с подиумом – 424 руб.
Унитаз – 296 руб.
Бачок – 318 руб.
Пена монтажная от 100 руб.
Клей плиточный 25 кг – 101 руб.
Ветонит - 25 кг – 307,4 руб.
Цемент М400 50 кг – 38 руб.

Существует система скидок!
РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ ПО ОПТОВЫМ ЦЕНАМ

Вы не забыли, что для Вас работает ломбард «РУБИКОН»?
Т. 4-33-71. Ленина, 124, маг. «Ромашка», 1 этаж.

– ссуды под залог, процентная ставка «плавающая» (может измениться в течение дня, справки по телефону)
– торговля ювелирными изделиями
– приглашаем продавать свои ювелирные изделия через ломбард на выгодных условиях
– сопутствующие услуги по оценке ювелирных изделий.

ЗАО "ЭНЕРГОКРЕДИТ" – SOFTWARE
ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНАЯ СИСТЕМА
"КОДЕКС"

– это боле 70 тысяч документов федерального и регионального законодательства, множество разделов, простота и доступность использования, постоянное обновление баз данных.
Каждый день издаются новые законы и постановления. Вы хотите быть в курсе дела? Выбирайте **"КОДЕКС"!**
Тел. 5-28-40, 9-23-60, 9-23-58, 5-25-25, 4-06-58.

ПРИГЛАШАЕМ В КИНОТЕАТРЫ С 19 ПО 25 ИЮНЯ

к/т "Россия"
19-21 июня мультсборник "Приключения Васи Куралесова" – 10.00
22-25 июня сказка"За околицей дракон" (ЧССР) – 10.00
боевик "Рикошет" (США) – в 14.00,17.00, 20.00
к/т "Космос"
эротический фильм "Созерцание страсти" (Италия) – 17.00, 20.00
22 июня "Иваново детство" ("Мосфильм") – 10.00
фильм-сказка "Ходжа из Пьорта" (Дания) – 13.00, 15.00
мультсборник "Музыкальный магазинчик" – 10.00
к/т "Октябрь"
5 июня - 25 июня Фестиваль индийского кино
мелодрама "Затянувшаяся расплата" – 16-30
мультсборник "Золотая антилопа" – 10.00
фильм-детям "Академия пана Кляксы (к/ст. Горького) – 13-00
"Тройной прыжок пантеры" – 15-00
Видеофильм "Дрожь земли", II часть.

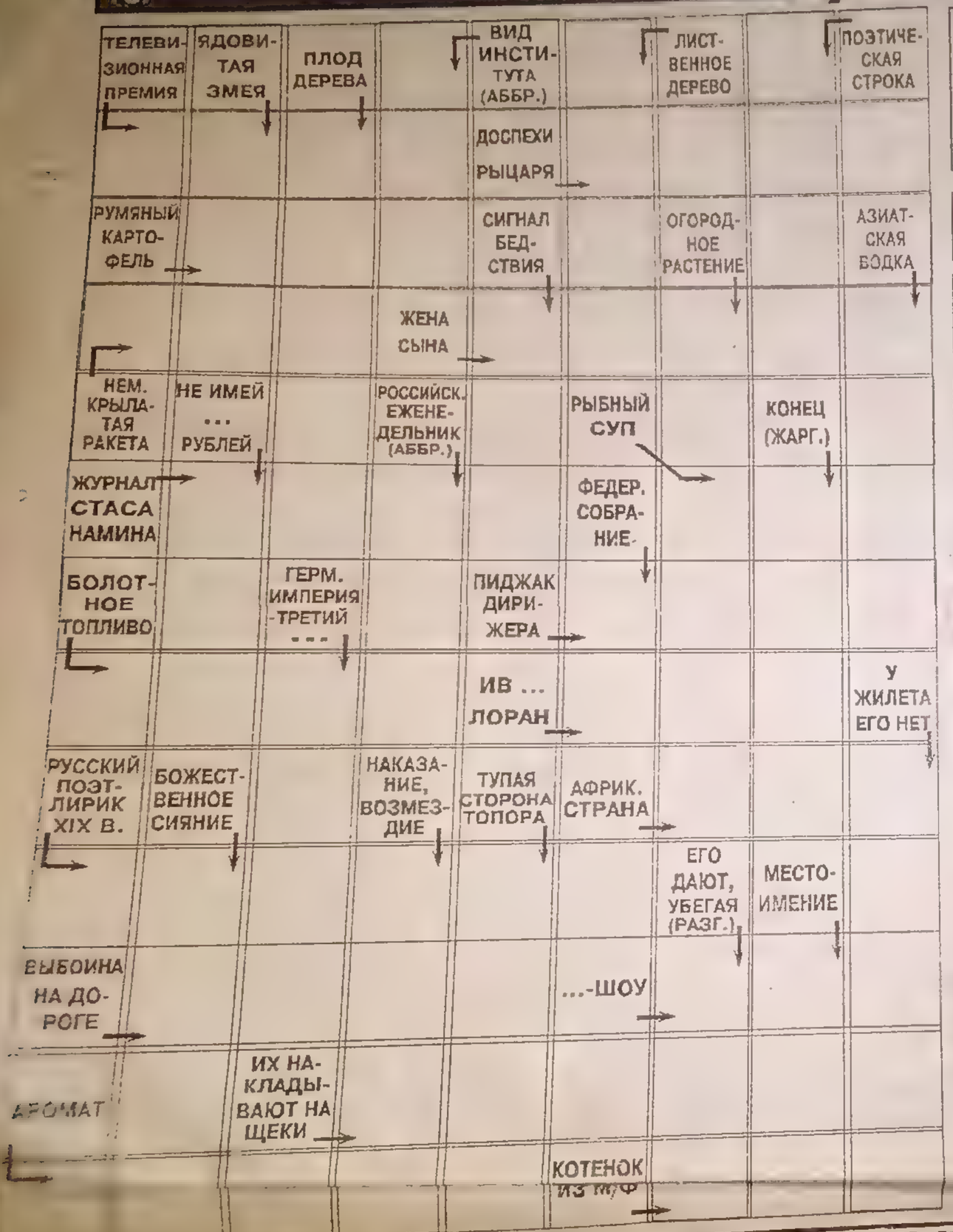
ЗНАКОМСТВА

- *"Близнец", 44/178/76, познаком. с женщиной, доброй и понимающей. ГП. д/в, п/д 042919.*
- вдова, 63, познаком. с мужчиной для жизни. ГП. д/в, п/п 584240.
- девушка познаком. с нежным, порядочн. мужчиной, 28-30. ПО-25, д/в, п/п 587362.
- женщина, 27/170/60, познаком. с обеспеч. мужчиной, с а/м для серьезн. отношений. ГП, д/в, п/д. 740744.
- женщина, 32/167/62, без детей, познаком. с мужчиной. ПО-13, д/в, п/п 546670.
- женщина, 46/168/65, познаком. с серьезным мужчиной. ПО-20, д/в, п/д 092886.
- женщина, 47/158/65, познаком. с блондином, 40-45/175. ПО-11, д/в, уд. 108420.
- женщина, 48/160/70, желает встречаться с мужчиной, 40-45. ПО-11, д/в, уд. 466.
- ищу женщину, 19-30, с ребенком. Мне 28/182/79. ПО-15, д/в, п/д 834079.
- молодой человек, 22/185/85, ищет женщину, 20-30, для серьезных отношений. Дети не помеха. Вольск. СИЗО-61/2, к. 303. Бодриков Алексей Михайлович.
- молодой человек, 23, познаком. со скромной девушкой. ПО-17, д/в, п/п 739918.
- мужчина, 33/176/70, познаком. с женщиной, без детей, для жизни, до 30. ГП, д/в, п/п 698925.
- парень, 17, высокий, хотел бы встречаться с женщиной на ее территории., не альфонс. ПО-11, д/в, п/п 048372.

ЗАПАДНЫЕ МУЖЧИНЫ ЖЕЛАЮТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ВАМИ

МЕЖДУНАРОДНОЕ БРАЧНОЕ АГЕНТСТВО
Тел. 4-38-56

KLAUS-JUERGEN (КЛАУС-ЮРГЕН), 64
Национальность: немец, недалеко от Штутгарта (Германия), инженер, рост - 182 см, вдовец, 2 сына (взрослых), родной язык: немецкий (английский).
Хобби: домашний уют, мой сад, животные, прогулки, хорошая еда, разговоры, музыка, юмор.
Обо мне: юношескую красоту я уже не могу предложить, однако сердце, терпение, понимание и качество жизни я готов обеспечить. По профессии я инженер-электронщик и уже 5 лет на пенсии. Под браком я понимаю равноправие, взаимопонимание, расположение и любовь друг к другу, ответственность друг за друга.
О партнерше, которую я ищу... Вам может быть от 50 до 60 лет, возраст для меня не так важен, однако Вы должны совершенно определенно решить, хотите ли жить со мной долгое время. У вас рост от 162 до 175 см, ухоженный внешний вид, умение красиво одеваться, фигура стройная или слегка полная. Собственно говоря, гораздо важнее, чтобы Вы были милой, женственной, нежной и способной приспособиться к партнеру. Религиозная принадлежность не важна. Вы должны быть здоровой, уметь готовить, вести хозяйство и правильно распоряжаться деньгами. Было бы неплохо, если бы вы немного знали немецкий или английский язык. Наконец, Вам должны доставлять удовольствие автомобильные путешествия, чтобы я мог показать Вам красоты Германии." Допускаются только взрослые дети.



КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЦЕНТР "ASTRA"
Индивидуальное компьютерное обучение.
"1С Бухгалтерия".
Детям скидка!
Работа в ИНТЕРНЕТЕ
Тел. 4-41-71.

СТЕКЛО, ЗЕРКАЛА
по самым низким ценам в городе!
9 м-он, СШ № 28

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ
Тел. 4-50-37.

ШПАКЛЕВОЧНАЯ МАСТЕРСКАЯ СТЕПАНОВА
Ул. Советская, 69-а
(напротив горсети)
8.30-17.00;
сб., вс. 8.00-13.00

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ
23 ИЮНЯ
С 16 ДО 18 ЧАС.

«Ваш доктор»
тел. 55-2-55

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД В № 24

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: тет-филе-страшилка-пикет-Уфа-литр-окапи-Нагано-дан-орион-лак-ежиха-Канев-бар-Ахилл

ПО ВЕРТИКАЛИ: анголка-тетрил-Кинг-июнь-туалет-тронкаф-нахал-Ева-апис-Карл

Астрологический прогноз на 26 июня - 2 июля 2000 года

ОВЕН (21.03-20.04).
На работе неприятности. И доказывать, что вы не верблюд, бесполезно. В отношении денег тоже лучше ничего не предпринимать. В семье - тяжелое время. Конец старых отношений. Последуют ли за ними новые? Вам необходима глобальная переоценка себя.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05).
Вполне удачная неделя. Правда, на работе у вас не все гладко, но это не повод для уныния. Откажитесь от «нечистых» сделок. Проверяйте подлинность документов. В семье теплые, спокойные отношения. Самочувствие отличное.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06).
Не начинайте новых дел. Могут возникнуть проблемы с документацией. Вероятны финансовые потери. Рассчитывайте на людей, которые относятся к вам с заметной симпатией. А дома у вас настоящая «буря в пустыне». Не испытывайте судьбу. Продемонстрируйте искренность и доверие. Покой и радость сейчас нужнее страсти.

РАК (22.06-23.07).
В работе препятствия. Все ненадежно. От вас требуется практичность, жесткий рациональный подход. Возможны денежные потери. Семейные отношения на этой неделе превратятся в исключительно сексуальные. Так что вам не помешает некоторое самоограничение. Самочувствие нормальное.

ЛЕВ (24.07-23.08).
Постарайтесь уклониться от решения официальных вопросов (ситуация сложится против вас). Тем не менее для решения своих финансовых проблем вы все равно найдете лазейку. Дома ровные, честные отношения. Вопросы здоровья требуют благоразумия. Откажитесь от сомнительных мероприятий.

ДЕВА (24.08-23.09).
В профессиональной деятельности лучшее время для начала новых дел, карьерного роста. А в отношении денег остерегайтесь предательства, интриги, просто воровства. В семье подозрительность, недоверие. В одном вы правы: так дальше жить нельзя. Финал недели будет весьма благополучным.

ВЕСЫ (24.09-23.10).
Вам придется активно действовать. Рассчитывайте только на себя. Возможно, вам придется искать новый источник доходов. Хотя финансовое благополучие целиком в ваших руках, не допускайте и малейшего риска. В семье конфликты. Учитесь терпению.

СКОРПИОН (24.10-22.11).
В профессиональной деятельности не бойтесь официальных решений - они будут в вашу пользу. В семье - разлука с близким человеком, а у кого-то угнетенность и ненависть. И в том, и в другом случае держите себя в руках. Здоровье уязвимо. А из приятных событий вас ожидает творческий успех.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12).
В профессиональной сфере девиз «И так сойдет» на этой неделе не срабатывает. Прекрасное время для реализации творческих планов. Вам нужно многое переосмыслить, переоценить. Решите все проблемы в голове, пока они не поссорились в вашей реальности.

Парфюмерия ◆ Косметика ◆ Бытовая химия

САЛОН ИЗДЕЛИЙ МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ
✓ ТОНОМЕТРЫ ОТ 140руб.; ЭЛЕКТРОННЫЕ ТОНОМЕТРЫ
✓ ТРОСТИ
✓ ПАМПЕРСЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

КОТЕНОК ИЗ М/Ф

ПО ВЕРТИКАЛИ: анголка-тетрил-Кинг-июнь-туалет-трон-Нева-Фрид-кот-ухо-алиби-каф-нахал-Ева-апис-Карл

В семье - разлука с близким человеком, а у кого-то угнетенность и ненависть. И в том, и в другом случае держите себя в руках. Здоровье уязвимо. А из приятных событий вас ожидает твор-

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12).
В профессиональной сфере девиз «И так сойдет» на этой неделе не срабатывает. Прекрасное время для реализации творческих планов. Вам нужно многое переосмыслить, переоценить. Решите все проблемы в голове, пока они не поселились в вашей реальности.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01).
Необходимо настроиться на серьезную работу. Возможно, вокруг вас сжимается кольцо. И уж совсем плохо, если вам придется иметь дело с официальными органами. На этой неделе вы все-таки не в лучшей форме. Вам сложно ориентироваться в ситуации. Не спешите с принятием решений.

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02).
Ситуация на работе «заморозилась», и все попытки «растопить» ее обречены на провал. В семье трения. Вы должны стать инициатором честных, ярких отношений. Окажите помощь близким, но не взваливайте на себя чужие проблемы.

РЫБЫ (20.02-20.03).
В профессиональной сфере благоприятное время для завершения давно начатых дел. В творческой деятельности, наоборот, лучшее время для начинаний. Что касается здоровья, то лучше добровольно начать какое-нибудь несложное травоволечение, заняться дыхательными упражнениями или водными процедурами.

Парфюмерия ◆ Косметика ◆ Бытовая химия

ТОЛЬКО С 21 ПО 28 ИЮНЯ

СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ ОТ ФИРМЫ „АЛГЕРС !"

В фирменном отделе ООО "Алгерс" в магазине "Ярослав" Предъявителю купона

СКИДКА 15%

Например:
мыло (100г) – 2,80 руб
з/паста Dental Academy - 14 36 руб
подгузники Pampers 65,96 руб (10 шт.)
москитол от комаров - 18 87 руб
серия парф. средств "Формула тайги" и многое другое

Ул. Ленина, 54, проезд до ост. к/т "Октябрь"

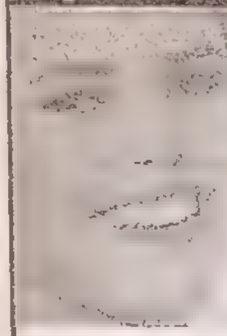
Парфюмерия ◆ Косметика ◆ Бытовая химия

САЛОН ИЗДЕЛИЙ МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ

✔ ТОНОМЕТРЫ ОТ 140руб.; ЭЛЕКТРОННЫЕ ТОНОМЕТРЫ
✔ СИСТЕМЫ ИМПОРТНЫЕ ОТ 7р.50к.
✔ ШПРИЦЫ ОТ 80коп.
✔ ИНГАЛЯТОРЫ
✔ КОМПЛЕКТ СТЕРИЛЬНОГО БЕЛЬЯ ДЛЯ РОЖЕНИЦ
✔ ТРОСТИ
✔ ПАМПЕРСЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ
✔ РЕНТГЕНПЛЕНКА ОТ 20руб.
в широком ассортименте:
✔ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ СТОМАТОЛОГОВ И Т. Д.

ОПТОМ И В РОЗНИЦУ ПО САМОЙ НИЗКОЙ ЦЕНЕ

ул.Ленина, 122а, т. 4-79-52



СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ "НАДЕЖДА"

ЛЕЧЕНИЕ
ПРОТЕЗИРОВАНИЕ

Европейское оборудование - европейское качество!

КОСМЕТИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОРОНКИ ЗУБА
Профессионально, безболезненно, стерильно.

АДРЕС: ул.Ленина, 122а, (вход справа от маг. "Оптика"). т. 4-79-52
Лицензия №2001 ЛВД-01

АНОНИМНАЯ ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
ГОНОРЕИ, ТРИХОМОНИАЗА, ХЛАМИДИОЗА, КАНДИДОЗА.
Индивидуальный подход. Новые методики.
Одноразовый инструмент. Гарантия.
ВРАЧИ: Ю.А. ХАНИН, О.Н. АНДРЕЕВА.
Ул. Коммунистическая, 125
(зд. аптеки № 187). Тел. 4-11-87

Научно-производственная фирма "ЛП" предоставляет услуги доступа в Всемирную компьютерную сеть

ИНТЕРНЕТ

На базе спутниковых технологий!

Покупайте Интернет-карты у наших распространителей в магазинах:
- "Радуга" (напротив ж/д вокзала),
- "Рубин" (по улице Ленина)
- "Русь" (на центральной площади)
а также в торговом центре 9-го м-на!!!

Пишите нам – ...
Читайте о нас в Интернете по адресу:
www.firmlal.bal.ru

Звоните! 22-156, 700-03

БИЛЬЯРДНАЯ

ЕЖЕДНЕВНО
с 14 до 23 час.
Ул. Ленина, 110, ост. "Новинка"

Балаковский центр социального обслуживания населения (БЦСОН) выражает **БЛАГОДАРНОСТЬ ТВОРЧЕСКОМУ КОЛЛЕКТИВУ ТЕАТРА ДРАМЫ** во главе с его директором **Абрамовым Анатолием Яковлевичем** за показ благотворительного спектакля "Емелино счастье" для детей из малообеспеченных семей 1 июня 2000 года.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Правила оформления и условия приема купона

Текст должен быть написан разборчиво, названия, фамилии адреса – печатными буквами. Объявления заполняются на купоне "Сути", а не другой газеты (ксерокопии не принимаются).

Один купон рассчитан на одно объявление.

Купон действителен до указанной даты (иногородние без ограничений)

Объявления организационного характера, коммерческая реклама, грузоперевозки и т. п. УСЛУГИ публикуются ЗА ПЛАТУ

Сдать купоны бесплатных объявлений можно в маг. "Эластик"–6 мкр. или отправить по адресу: Балаково, П/О-23, а/я-2, **Тел. 3-38-09.**

ВЫХОДНОЙ: суббота, воскресенье.

НУЖНУЮ РУБРИКУ ОБВЕСТИ:

ПРОДАЮ КУПЛЮ МЕНЯЮ РАЗНОЕ ЗНАКОМСТВА ИЩУ РАБОТУ

Текст объявления _____

Телефон (или адрес) _____

Фамилия, И.О. рекламодателя _____

Действителен до 17 июля 2000 г.

За содержание рекламы несут ответственность рекламодатели. *газета "Суть"*

УЧРЕДИТЕЛЬ
Муниципальное предприятие г. Балаково
и.о. РЕДАКТОРА:
А. Е. Еремин

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Газета зарегистрирована Саратовским региональным управлением Госкомпечати России.
Свидетельство № СР-0121 от 12.10.98 г.
Газета издается с января 1998 года.

Адрес редакции: 413800, г. Балаково ул. Трнавская, 27, маг. "Эластик".
Для писем: 413823, г. Балаково Саратовской области, о/с–23, а/я–2.
Телефон редакции: 3-38-09.
E-mail: suty@bal.ru

Отпечатано в типографии издательства "Слово" г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Тел. 26-15-32 (г. Саратов).
Тираж 27000 экз. Объем 4 п.л. Заказ № 337

При перепечатке материалов ссылка на газету «Суть» обязательна.

Цена договорная.

По страницам "Здорового образа жизни"

АСПИРИН ПРОТИВ ГЕРПЕСА

Герпес – вирусное заболевание, в момент обострения вызывающее сильный зуд, жжение и высыпания на коже в виде пузырьков, наполненных прозрачной жидкостью. Если вспышка герпеса происходит на лице (обычно возле рта), больной испытывает значительный дискомфорт. Кроме всего прочего, во время обострения концентрация вируса в крови высока, и возможна передача инфекции. Американские врачи рекомендуют более общедоступный и простой способ борьбы с болезнью: **ОБЫКНОВЕННЫЙ АСПИРИН.**

Аспирин способен уменьшать проявления герпеса на коже. Люди с частыми высыпаниями на лице принимали ежедневно 125 мг аспирина при первых же признаках обострения. В результате видимые симптомы заболевания были менее заметны и продолжались более короткое время (5 дней вместо обычных 8). Аспирин следует принимать каждый день от начала до конца обострения. Если курс прерывался, герпесные высыпания усиливались. Однако увеличивать дозу не стоит: при приеме 250 мг эффективность лечения уменьшалась.

Правда, не следует забывать, что аспирин разжижает кровь, поэтому он не рекомендуется тем, у кого плохая свертываемость, а также тем, кто страдает язвой желудка или кишечника.

"ЗОЖ", № 8, 2000 г.

МАГИЯ ТРОЙКИ

В 3 л горячей кипяченой воды положите 3 мелко нарезанных лимона (вместе с цедрой), 3 головки измельченного чеснока и 3 столовые ложки меда. Поставьте в прохладное место на 3 дня. Принимайте каждый день по 3 ст. ложки натощак. Этот напиток укрепляет силы и очищает организм, особенно весной.

Нина СТАРЫГИНА, г. Тверь, "Будь здоров!", №3, 2000 г.

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ОГУРЕЧНЫЕ ПЛЕТИ

Обычно после того, как огурцы перестают плодоносить, мы собирали с огорода длинные огуречные стебли-плети и выбрасывали их. А потом мне рассказали, что это ценное лечебное средство, в чем я сама смогла убедиться. У меня начались сильные боли внизу живота и обильные кровотечения. Врачи поставили диагноз "эндометриоз". Лечению эта болезнь поддавалась плохо, и тогда я воспользовалась данным мне советом. Собрала все огуречные плети, помыла их и высушила. Делала из сухих измельченных стеблей настой: 1 ст. ложку заливала стаканом кипятка и настаивала не меньше трех часов. Потом процеживала и пила три раза в день за полчаса до еды. Уже через месяц месячные стали нормальными, и боли ослабли. А через три месяца я почувствовала себя совершенно здоровой.

Надежда ШАПОВАЛОВА, г. Шахты, Ростовской обл.
"Будь здоров!", №3, 2000 г.

ПРОРОЩЕННАЯ ПШЕНИЦА

Каждый день по утрам мы всей семьей едим проростки пшеницы. Это насыщает организм витаминами, укрепляет его. Вот как мы проращиваем зерна. В плоские тарелки укладываем промытые пшеничные зерна тонким слоем и заливаем профильтрованной водой так, чтобы они были не до конца ею покрыты. Накрываем марлей. Через сутки появляются крохотные ростки. Еще раз промываем зерна и пропускаем через мясорубку (можно два раза). А потом делаем из этой массы разные блюда. Можно добавить в нее молоко и мед, можно – растительное масло, тертую морковь, тертые яблоки или размятые бананы, молотые орехи.

Семья КАМЕНЕВЫХ, г. Новосибирск. "Будь здоров!", №3, 2000 г.

ЦЕРКОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

"Как жить по-православному?"

(Начало в №№ 22-25)

– Все вечерние и утренние молитвы надо вычитывать? Или же можно с малого начинать?

– Святитель Феофан Затворник говорил, что в молитве главное – это качество, а не количество прочитанных молитв. Начинать лучше с того, что отвести определенное время на молитву: вот есть полчаса, и сколько он успеет за полчаса со вниманием прочесть, то вот это и достаточно. Важно, чтобы каждое слово было соединено со вниманием, чтобы шло от сердца. Бог ведь слышит только тот разговор, который ты сам слышишь. Поэтому на молитве нужно самому слышать те слова, которые говоришь.

– Можно ли в молитвах переставлять слова?

– Переставлять слова, самому сочинять – это есть один из элементов греховной гордости. Мы ведь почему читаем по молитвослову слова святых угодников? Да потому что у падшего человека и слова падшие, мысли падшие. А молитвы святых отцов восполняют недостаток наших молитвенных мыслей, богоугодных слов. Мы должны бояться Бога обидеть даже словами, мыслями своими. И нам надо учиться, как маленькие дети учатся у мудрых взрослых. Не разжигать страсти при молитве, не горячить кровь. Молитва – это спокойный, умиротворенный, покаянный разговор с Богом. Именно словами, которыми говорили святые отцы.

Молитвенное призывание святого, имя которого носишь

Моли Бога о мне, святый угодниче Божий (имя), яко аз усердно к тебе прибегаю, скорому помощнику и молитвеннику о душе моей.

(Продолжение в следующем номере.)

ЗАГАР КРЕМА НЕ ВЫНОСИТ

✿ Вернувшись из отпуска, попробуйте обойтись без макияжа. Не совсем, конечно. Просто пусть он будет более умеренным.

✿ Отдохнувшее, загоревшее лицо подкрашивать нужно очень деликатно – загар не выносит толстого слоя крем-пудры, а также тонов более темных, чем натуральный цвет кожи.

✿ Особенно невыгодно будут выглядеть бронзовый и медный оттенки. В макияже выбирайте не четкие, определенные цвета, а, так сказать, промежуточные – бежевый, песочный. Это даст возможность продемонстрировать загар, но лицо не будет выглядеть слишком экзотическим и вульгарным.

✿ Чтобы «оживить» загорелое лицо, подойдет розоватая [illegible] для светлой кожи – с оттенком персика, для темной [illegible]

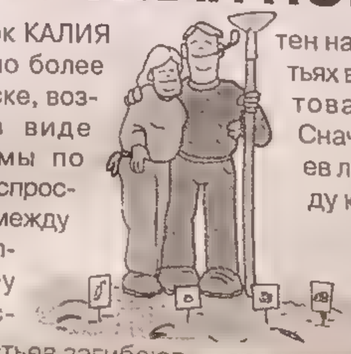
САДОВОДАМ И ОГОРОДНИКАМ

ПОСТАРАЙТЕСЬ, И УРОЖАЙ ПОРАДУЕТ!

Побурение листьев и стебля, снижение тугора (жесткости и плотности листа) являются не только следствием заболевания. Подобные симптомы могут быть вызваны недостатком или избытком того или иного элемента питания растений. Так, признаки недостатка АЗОТА следующие: слабый рост побегов, листья мелкие и в основном направлены вверх. Боковых побегов мало, завязи интенсивно осыпаются, и погибает часть цветков. Листовые пластин-

Недостаток КАЛИЯ определяют по более светлой окраске, возникающей в виде светлой каймы по краю листа, распространяющейся между основными жилками к центру листовой пластины. Края листьев загибаются вниз. Отмечается также морщинистость листьев.

Недостаток КАЛЬЦИЯ появляется прежде всего на молодых побегах, несущих мелкие листья, вначале темно-зе-



тен на более старых листьях в виде хлороза, желтовато-белых пятен. Сначала желтеют с краев листа пластинки между крупными жилками.

Недостаток СЕРЫ проявляется в бледно-зеленой окраске листьев без отмирания тканей.

При обнаружении недостатков элементов питания надо дать подкормку. Обычная доза элементов питания в подкормках в действующем

Молоко для огурцов

Бразильские ученые пришли к выводу, что можно раз и навсегда забыть, что такое мучнистая роса, если опрыскать растение разбавленным молоком.

По свидетельству специалистов Бразильского исследовательского [illegible] объединения в г. Жагуариуна, после такой молочной терапии с плантации огурцов исчезла плесень мучнистой росы. Пока биологи воздерживаются объяснить, каков

пудры, а также тонов более темных, чем натуральный цвет кожи.

✿ Особенно невыгодно будут выглядеть бронзовый и медный оттенки. В макияже выбирайте не четкие, определенные цвета, а, так сказать, промежуточные – бежевый, персиковый. Это даст возможность продемонстрировать загар, но лицо не будет выглядеть слишком экзотическим и искусственным.

✿ Чтобы «оживить» загорелое лицо, подойдет розоватая пудра. Для светлой кожи – с оттенком персика, для темной – абрикоса.

✿ Избегайте ярких теней для век и всякого рода перламутровой косметики, которая только подчеркнет желтизну исчезающего загара.

"CityCat".

МИГРЕНЬ МИГРЕНИ РОЗНЬ

С детства страдаю приступами мигрени. Раньше отпускало быстро, а после 50 лет начались адские мучения: приступы стали почти каждую неделю, тяжелее, острее, дольше. Лежу по двое суток, не ем, не пью, не могу даже говорить, смотреть, кажется, что с ума сойду. Не помогают уже ни таблетки, ни уколы, даже рвота не облегчает мое состояние.

И. С., п. Горный.

Консультирует врач-гомеопат аптеки "Мирра" Г. А. Петренко.

Мигрень может начаться у человека в любом возрасте (старше 5 лет). После 55-ти она чаще всего прекращается. Отличить мигрень от простой головной боли позволяют несколько особенностей. Обычно мигрени предшествует аура – особое состояние с различными проявлениями, например, затуманивание зрения, зигзаги или вспышки света перед глазами. Реже перед мигренью бывают боли в желудке или онемение языка, лица или конечностей. После исчезновения ауры начинается сильная головная боль, охватывающая половину головы. Частые спутники мигрени – тошнота и рвота, а также непереносимость света. Приступы мигрени имеют тенденцию повторяться. Диагноз должен поставить врач.

Автору письма можно посоветовать обратиться к врачу-гомеопату и пройти курс лечения гомеопатическими препаратами. Из средств народной медицины заочно дать единственно верный совет невозможно, так как головная боль может быть вызвана различными причинами. Но все-таки можно попробовать съесть 2-3 дольки чеснока.

Иногда помогают скомканные свежие капустные листья, забинтованные к больному месту.

Бывает, головную боль могут отогнать и листья сирени, приложенные к вискам или ко лбу.

При хронической мигрени целитель Себастьян Кнайп в книге "Мое водолечение" советовал обливать живот холодной водой трижды в день. Есть и другой способ: ладонь левой руки положить на затылок, а правой – на солнечное сплетение. В такой позе нужно оставаться 10-15 минут.

ствием заболевания. Подобные симптомы могут быть вызваны недостатком или избытком того или иного элемента питания растений. Так, признаки недостатка АЗОТА следующие: слабый рост побегов, листья мелкие и в основном направлены вверх. Боковых побегов мало, завязи интенсивно осыпаются, и погибает часть цветков. Листовые пластинки бледно-зеленые, желтеющие.

Недостаток ФОСФОРА проявляется в темно-зеленой, голубоватой окраске листьев, замедленном росте, появлении красных, пурпурных оттенков, темном, почти черном цвете засыхающих листьев, которые опадают очень рано.

Недостаток КАЛЬЦИЯ появляется прежде всего на молодых побегах, несущих мелкие листья, вначале темно-зеленого цвета, а затем с краев они начинают светлеть. Одновременно на пластинке листьев между жилками возникают узкие светлые полоски, потом они расширяются, и начинается некроз тканей. Сами жилки сохраняют интенсивную зеленую окраску и четко разграничивают некрозные пятна.

Недостаток МАГНИЯ замедляющей в виде светлой каймы по краю листа, распространяющейся между основными жилками к центру листовой пластины. Края листьев загибаются вниз. Отмечается также морщинистость листьев.

Недостаток СЕРЫ проявляется в блекло-зеленой окраске листьев без отмирания тканей.

При обнаружении недостатков элементов питания надо дать подкормку. Обычная доза элементов питания в подкормках в действующем веществе на 10 литров воды составляет: азота 3-4 г, фосфора 3-5 г, калия 4-5 г. Для ускорения действия подкормки ее лучше проводить внекорневым способом. Растворите удобрения в воде и в пасмурную погоду или попозже вечером опрысните все листовые поверхности растений.

"Саратовские вести", № 16.

Сначала желтеют с краев листа пластинки между крупными жилками.

объединения в г. Жагуариуна, после такой молочной терапии с плантации огурцов исчезла плесень мучнистой росы. Пока биологи воздерживаются объяснить, каков механизм воздействия. Однако известно, что молоко содержит биологически активные вещества, которые не только убивают грибок мучнистой росы, но и укрепляют иммунную систему растений.

что такое мучнистая роса, если опрыскать растение разбавленным молоком.

По свидетельству специалистов Бразильского

"Российская газета", от 16 июня 2000 г.

Витамин "Са"

Свиное сало широко используется в народной медицине как весьма эффективное наружное средство. Причем нередко оно оказывается более действенным, чем различные патентованные мази.

При болях в суставах на ночь они смазываются смальцем (топленым свиным салом), после чего сверху накладывается компрессная бумага и шерстяной шарф или платок. Утром повязка снимается. Вместо смальца можно использовать старое свиное сало, пропущенное через мясорубку, в которое добавляется небольшое количество меда. При нарушении подвижности сустава после травмы смешивают 100 г свиного жира с 1 столовой ложкой поваренной соли и втирают в область сустава. Затем на него накладывают согревающую повязку.

При варикозном расширении вен на образовавшиеся болезненные узлы прикладывают ломтики свежего несоленого сала и закрепляют их повязкой, которую меняют раз в сутки. Такую же процедуру применяют при мастите, только к месту воспаления прикладывают старое, а не свежее сало.

При геморрое рекомендуется растолочь старое сало с небольшим количеством лука и ввести в прямую кишку. Процедуру следует проводить регулярно на ночь до облегчения состояния.

При зубной боли нужно очистить от соли небольшой ломтик сала без кожи и приложить к больному зубу между десной и щекой. Через 15-20 минут сало можно вынуть. Зубная боль постепенно утихнет.

Для удаления бородавок смешайте топленое свиное сало с толченым чесноком в пропорции 2:1, смесь наложите на бородавку и закрепите повязкой. Лечебный состав меняйте раз в сутки.

При растрескивании кожи на пятках сначала нужно удалить ороговевший слой кожи, распарив ногу в горячей воде, а затем обработав пятки пемзой. После этого к ним прикладываются ломтики старого сала, очищенного от соли. Процедура повторяется несколько раз в день.

"Тайная власть", №5, 2000 г.

АНЕКДОТЫ

Пятачок как-то спрашивает у голодного Винни-Пуха:

– Винни, послушай, а ты какой национальности?

– Точно не знаю, но когда я смотрю на тебя, Пятачок, в мои опилки все настойчивее лезет мысль, что я – хохол!

– Итак, вас обвиняют в шарлатанстве. Вы продавали доверчивым людям эликсир вечной молодости. Осуждались ли вы раньше?

– Да. В 1451, 1639, 1812 и 1904 годах.

* * *

– Больной, проснитесь! Примите снотворное!

РЕТРО-ЛЕТОПИСЬ

Надежда

Стихи Н. Добронравова, муз. А. Пахмутовой.

Светит незнакомая звезда,
Снова мы оторваны от дома,
Снова между нами города,
Взлетные огни аэродромов.
Здесь у нас туманы и дожди,
Здесь у нас холодные рассветы,
Здесь на неизведанном пути
Ждут замысловатые сюжеты...

Припев:
Надежда – мой компас земной,
А удача – награда за смелость.
А песни... Довольно одной –
Чтоб только о доме в ней пелось.

Ты поверь, что здесь, издалека,
Многое теряется из виду,
Тают грозовые облака,
Кажутся нелепыми обиды.
Надо только выучиться ждать,
Надо быть спокойным и упрямым,
Чтоб порой от жизни получать
Радости скупые телеграммы...

Припев.

И забыть по-прежнему нельзя
Все, что мы когда-то недопели.
Милые усталые глаза,
Синие московские метели.
Снова между нами города,
Жизнь нас разлучает, как и прежде.
В небе незнакомая звезда
Светит, словно памятник надежде

Припев.

БУМ

ВОПРОС ВЫПУСКА:
"Почему пай-девочки нужны только тогда, когда дело доходит до свадьбы?"
(Из звонка в "Стрелку").

БУМ-путешественник

Добровольная "ссылка" в Сибирь

Наш план предусматривал 12-дневный конный маршрут на турбазе "Катунь" (Алтайский край). Начались приготовления к поездке: сапоги для верховой езды, спортивная одежда и т. д. В день выезда – сплошной мандраж и волнение. Через Урал, Новосибирск в Бийск.

Едем. Дороги как скатерть. Вот Горно-Алтайск. И тут неприятность: путевки кончились! Облом! Сибиряки с загранкурортов ринулись в родные горы!

Идем в единственную в городе гостиницу, где нам предоставляют "уютный" номер: мрачные стены, раковина течет, туалет хоть и не на улице, а все далеко, и кафе под окном – музыка гремит.

На всякий случай съездили на базу – вдруг упросим взять в поход? Но там словно бомба упала: трава вытоптана, везде мусор, пьяные люди. Это три дня подряд шел рокерский фестиваль среди самых известных групп России (всего – 1,5 тыс. человек плюс толпа фанатов). В общем, не до нас.

К счастью, шофер оказался человеком заботливым – отвез нас в контору "Зеленого Дома" – рай "дикарей", где нам пообещали найти сотрудника, содержащего лошадей.

Несколько дней мы жили в Элекмонаре – деревне на берегу Катуни. Было здорово, для отдыха нам дали домик с огородом и садом – копай, рви что хочешь, все очень дешево, снабжали молоком и сметаной. Но и свою цель – отдохнуть в горах, разъезжая верхом на лошадях, мы не забыли, отыскали владельца лошадей и обо всем с ним договорились. И вот мы в горах – высота и красота!

Ни одной ночи не провели мы под открытым небом – всегда в избушках и зимовках табунщиков. Продукты хранили в ручье – вода в горах очень холодная, много подводных скал и дно каменистое. Мешали нам лишь слепни, но мы использовали "OFF!" – и кровососы оставили нас и лошадей.

Горы Алтая богаты дарами природы: в лесах полно кислицы (дикой смородины), земляники, много всякого зверья; можно навестить маральник (оленеводческую ферму), встретить стадо полудиких коров или таких же лошадей. Ночью виден запуск спутников со станции Байконур.

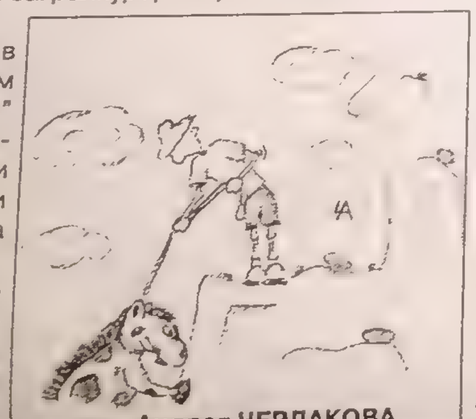


рис. Андрея ЧЕРДАКОВА.

Всего за две недели пребывания там мы заплатили на двоих 3,6 тыс. рублей, включая дорогу туда и обратно, и ничуть не жалеем, что не попали в поход. Алтай – это отдых для всех.

КАРИНА.

Поцелуй по цепочке

11-классник! У тебя был праздник! Выпускной! Где-то в облаках экзамены. В голове еще синусы, косинусы, приставки и корни. Но вот перед тобой выпускное платье или костюм с "бабочкой". Ты уже в актовом зале среди друзей, учителей, родителей и шариков. Вот держишь свой аттестат, быть может, с парочкой "троек". Но все равно не доходит до твоей умненькой головки, что вот так с одноклассниками больше не встретишься. Значит, ночь выпуска должна стать незабываемой. И она была такой у нас.

Наверняка всем запомнится, как, держась за руки, несколько классов соревновались, кто быстрее передаст по цепочке свой горячий поцелуй, как пары танцевали с шариком, зажатым между ними, как девушки помогали ребятам просунуть яблоко из одной штанины в другую... Никогда не забудем наших любимых учителей. Они в эту ночь шокировали всех, великолепно исполнив замечательную песню о друге. Учителя искренне желали нам не растерять все то, что вложили в нас: доброту, знания, умение дружить. И мы, 11 "в" 21 школы, поклялись на священном камне никогда не забывать школу, учителей и друг друга.

КСЕНИЯ.

ОПЯТЬ ТРОЙКА

На выпускных экзаменах в гимназии моему сыну поставили три за сочинение. Считаю, что эта оценка не справедлива, и хотела подать апелляцию. Но во-первых, мне не дали текст сочинения, а во-вторых, сказали, что правилами гимназии апелляция не предусмотрена. Что мне делать?

– Администрация школы ввела вас в заблуждение. Выпускные экзамены – это государственная итоговая аттестация, и правила здесь для всех едины. Они установлены приказом Министерства образования РФ № 1075 от 03.12. 99. В соответствии с этим документом выпускник имеет право ознакомиться со своей письменной работой и в случае несогласия с выставленной отметкой в трехдневный срок подать апелляцию в конфликтную комиссию. Сроки и порядок ознакомления с письменной работой, состав и полномочия конфликтной комиссии устанавливаются местным органом по управлению образования и доводятся до сведения администрации школы, выпускников и их родителей не позднее чем за две недели до начала экзаменов. При несогласии с решением конфликтной комиссии вы можете обжаловать это решение в суде.

"Известия", 23 июня 2000 г.

ФОРС = МАЖОР

Сколько получает Шания?

Героиня "Гремми-2000" Шания (правильно Шунайю) Туэйн (настоящее имя Эйлин Реджина Эдвардс) родилась в 1966 году в Канаде. Эдвардсы жили довольно бедно, к тому же в 1967 году отец покинул семью. Вскоре мать вышла замуж за Джерри Туэйна. Он был индейцем из племени охибва – рослый и красивый мужчина, который принес в дом любовь и радость.

Эйлин работала в барах и закусочных "Макдоналдс", пела в клубах, пробовала писать песни. В ноябре 1987 года отец и мать погибли в автокатастрофе. Эйлин была потрясена гибелью родителей, она очень любила Джерри. В память о них она решила взять новое имя Шунайю, что на языке охибва означает "я уже в пути". На плечи девушки легли заботы о трех младших братьях и сестрах.

В начале 90-х Шания была уже довольно известной исполнительницей кантри-музыки. В 1993 году она знакомится с Робертом Лэнджом, довольно известным в музыкальных кругах продюсером. Именно он в свое время раскручивал ACIDC, DEF LEPPARD, Брайана Адамса и многих других. В том же году они поженились. Дебютный альбом записывали вместе. В 1996 году Шания получила награду от "BILLBOARD" как лучшая певица и "Гремми" за лучший альбом.

В прошлом году она записала третий по счету альбом "Come On Over". Песня с него стала хитом. Только британские FM-станции крутили ее в эфире 46371 раз. А итог – вручение двух золотых граммофончиков на "Гремми-2000" в категории "Лучший женский вокал в области кантри" и "Лучшая кантри-песня".

По жизни титулованная певица остается обыкновенной женщиной, которая очень любит скаковых лошадей, не чурается готовить и [illegible]

Я НЕ ЗНАЛ, ЧТО ЭТО БЫЛО: "ПРОЩАЙТЕ!"

Если думаете, что перейти из одной школы в другую

Откровения БУМа

Мне кажется, когда человек взрослеет, он начисто лишается памяти. Не помнит, например, что родился не сразу озабоченным занудой, а был, в общем-то, молодым, прикольным, вовсе не ангелом. Курил тайком от родителей, напивался с друзьями, [illegible]

А ИСПОЛЬЗОВАНО НЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ

ровиче с работы, об урожае моркови на даче и закончить все это словами: "Жизнь – сложная штука,

А надо было: "Прощайте!"

Если думаете, что перейти из одной школы в другую легче легкого, сильно ошибаетесь! Во всяком случае, мне это удалось с трудом. Моя старая школа далеко от новой, но не это главная трудность.

Пришла забрать личное дело – секретарь отказывается его выдать.

– Мы их сдаем в архив, – говорит она. – На руки выдаем, если только уезжаете в другой город.

С медкартой и аттестатом прихожу к секретарю новой школы.

– Где личное дело?– спрашивает секретарь.

– Мне его не дали.

– Как это не дали? – она звонит в мою школу.

День следующий. В 10 часов снова у секретаря бывшей школы. Мне обиженно:

– Что, нажаловалась?

– Откуда вы взяли?

– Мне вчера звонили. Мы дела не выдаем.

– Но они-то выдают и принимают тоже.

– В общем, тут одной печати не хватает, жди директора.

Очень долго жду. Умираю. От тоски. Наконец-то директор. Ставит печать, я забираю дело.

– До свидания,– говорю.

А надо было: "Прощайте, больше к вам я ни ногой!"

К.

АНЕКДОТЫ

Сын говорит отцу:

– Пап, я тебя поздравляю. Помнишь, ты обещал мне 100 баксов за то, что я перейду в пятый класс? Так вот, ты сэкономил...

Приходит в класс новый учитель литературы и говорит:

Кто будет употреблять нецензурные слова или портить нашу речь, получит в рыло без всяких базаров!

Откровения БУМа

А ИСПОЛЬЗОВАНО НЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ

Мне кажется, когда человек взрослеет, он начисто лишается памяти. Не помнит, например, что родился не сразу озабоченным занудой, а был, в общем-то, молодым, прикольным, вовсе не ангелом. Курил тайком от родителей, напивался с друзьями, пропадал ночи напролет неизвестно где и хамил соседке . Потом вдруг он становится старше, жизнь его бьет, и от этого избиения рождается новое его качество – занудство. "Да ты что, я в твоем возрасте себе этого не позволял! Ну и молодежь! Хамье одно! И как это у нормальных родителей и такое чудовище!"– только и слышно от "старичков". Понятно, конечно, – забота предков о собственном чаде, "мы тебя обуваем-одеваем", "умрем, если что случится" и прочее, но странно, что при таких заботах понять тебя они никак не могут. Забыли, что молодость у человека не повторяется, и провести ее нужно так, чтоб потом не жалеть: время ушло, а использовано оно не по назначению.

*В чем назначение? Молодежь умная давно уже выбросила из своей головы всякую там "наркоту" и другие "стильные" причиндалы. Кто-то поставил перед собой цель , которую постепенно достигает (учеба, работа, спорт), кто-то усиленно добивается другого, важного, как ему кажется, в жизни, но при этом не забывает как следует "оттягиваться" с друзьями – на дискотеках, вечеринках, просто в компании. Но в том-то и дело, что пай-мальчик и пай-девочка, по мнению закомплексованных предков, должны делать только первое, второе же ни в коем случае. Вместо второго предлагается сидеть на кухне и "мило" беседовать о семейных проблемах, о соседях-алкашах, о Павле Петровиче с работы, об урожае моркови на даче и закончить все это словами: "Жизнь – сложная штука, сынок! Не рыпайся – все схвачено, за все заплачено. Мирись с подлостью, если это тебя не касается, не спорь со старшими, даже если прав. Все равно ничего не изменишь. Поэтому ничего не делай, чтобы что-то изменить". И такая точка зрения выработалась за небольшой, в общем-то, промежуток времени – от молодости до "зрелости"! А где же прикольные **не ангелы**, куда делись? Где те, с кем рядом жить интересно? Где **не зануды**, способные понять, а не упрекнуть? Нет их, растворились! Ушли в "зрелость"! Когда подумаешь, что и тебя это ждет, – ужасаешься.*

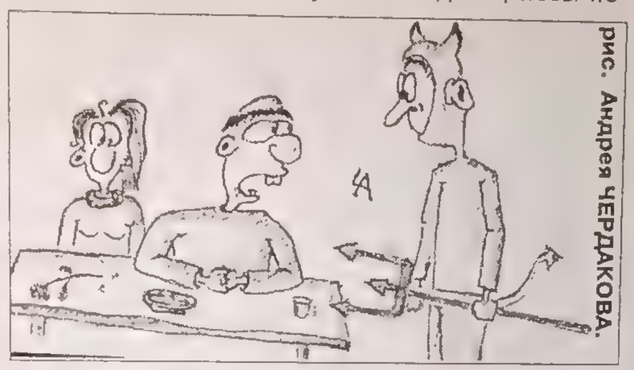


рис. Андрея ЧЕРДАКОВА.

Может, я высказался сумбурно, но зато искренне. Надеюсь, вы меня поймете.

ЕВГЕНИЙ.

Стильные советы из Интернета

ЭТО ПОМОЖЕТ "ПОСТАВИТЬ НА МЕСТО" ЛЮБОГО

Знаешь ли ты, что цвет твоего костюма может помочь познакомиться или, напротив, оттолкнуть людей? Цвет определенным образом влияет на человека. Поэтому выбирай правильно цвет наряда для различных ситуаций.

СЕРЫЙ - нейтральный цвет. Не притягивает, не отталкивает. Практически не заметен и поэтому отлично подходит для делового стиля – не отвлекает на себя внимание. Если хочешь привлечь к себе внимание и завести знакомство – одевайся в **КРАСНОЕ**. Этот цвет приводит в возбуждение окружающих. У одних он вызывает агрессию, у других – сексуальное влечение, но никого не оставляет равнодушным. **РОЗОВЫЙ** – соблазняющий цвет, романтичный. Захотелось тишины и покоя? Выбирай **ГОЛУБОЙ**. Этот цвет скажет окружающим о твоем нежелании с кем-либо общаться. **ЗЕЛЕНЫЙ** – стабильность и постоянство. Если тебе необходимо продемонстрировать эти черты, выбирай зеленый хвойный цвет. Ты в прекрасном расположении духа и не против хорошо повеселиться? **ЖЕЛТЫЙ** цвет друзей настроит на нужный лад и поднимет настроение. **ЧЕРНЫЙ** – самый отталкивающий цвет, означает замкнутость, отказ, неприступность. Выбирай, если категорически не желаешь ни с кем общаться и хочешь громко заявить об этом окружающим. Открой для себя новые возможности – оденься в **БЕЛОЕ**. Лучший выбор, если хочешь элегантно начать жить по-новому. **ЗОЛОТОЙ** – цвет счастья.

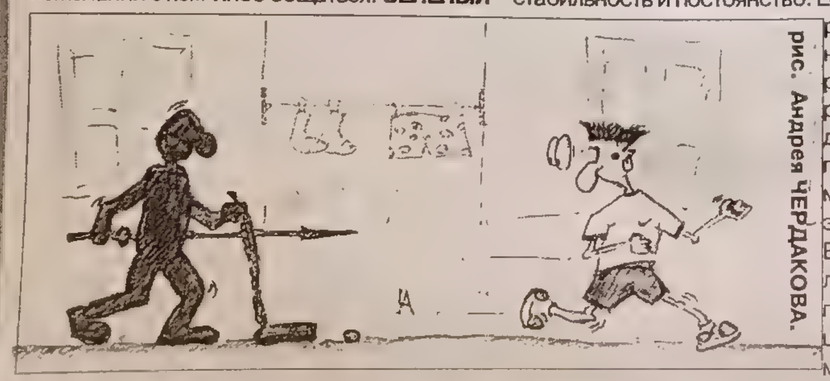


рис. Андрея ЧЕРДАКОВА.

Помни: теплые тона – притягивают, холодные – отталкивают, держат на расстоянии. Составляя комплект, основной цвет выбери под ситуацию, дополнительные – для усиления или ослабления эффекта. Например, поддержит морально и придаст солидности («поставит на место» любого) черный костюм с темной рубашкой.

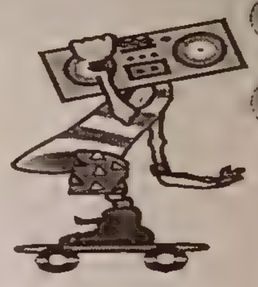
Известия", 25 июня 2000 г.

и многих других. В том же году они записывали вместе. В 1996 году Шания получила награду от "BILLBOARD" как лучшая певица и "Гремми" за лучший альбом.

В прошлом году она записала третий по счету альбом "Come On Over". Песня с него стала хитом. Только британские FM-станции крутили ее в эфире 46371 раз. А итог – вручение двух золотых граммофончиков на "Гремми-2000" в категории "Лучший женский вокал в области кантри" и "Лучшая кантри-песня".

По жизни титулованная певица остается обыкновенной женщиной, которая очень любит скаковых лошадей, не чурается готовить и стирать и даже полоть грядки. И еще, по итогам 1998 года певица заработала $ 34 млн. только с концертов, а тираж альбома "Come on over" перевалил за 18 млн.

КОМПАКТНЫЕ НОВОСТИ



Спешу поделиться с вами новостями грамзаписи. Вот что поступило в музыкальный отдел "Имиджа".

Агутин & Варум записали семейный альбом **"Служебный роман"**.

Модный ныне рэпер **ДЭЦЛ** выпустил дебютный альбом **"Кто ты?"**.

Танцевальный проект **"140 ударов в минуту"** представлен новой работой **"В реальном времени"**.

Вышел диск-саундтрек к фильму **"Брат-2"**, на котором собраны **"Би-2"**, **"АукцЫон"**, **"Танцы минус"** и др.

Из зарубежной эстрады стоит обратить внимание на группу **MUSIC INSTRUCTOR** и их сборник **"Millenium Hits"**.

После пятилетнего перерыва вышел новый альбом **BON JOVI "CRUSH"**, хит, с которого "It's My Life" уже звучит в эфирах FM-станций.

NO DOUBT тоже записали альбом **"Return of Saturn"**. Возможно, это последний диск группы (ходят слухи, что в этом году музыканты разбегутся).

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

ФОРС-МАЖОР

1. **Кого назвали "самым успешным коммерческим проектом столетия":** а) Backstreet Boys, б) N'Sync , в) BOYZON?
2. **Что означает слово ENIGMA в переводе с греческого:** а) "тайна", б) "загадка", в) "вечное"?

Ф. И. О.: _____

АДРЕС: _____

ТЕЛЕФОН: _____

Обведи нужный вариант

Спонсором конкурса является музыкальный отдел магазина "Имидж" (ул. Ленина, 110, ост. "Новинка").

Никто не угадал ответы на вопросы в №24, поэтому победитель предыдущего конкурса **М. В. Петрунин** получает сразу 2 компакт-диска! Он знает, что премию в Монте-Карло получила К. Орбакайте, а FIVE собирается выпустить фильм о себе. Поощрительным CD награждена **Ирина Дермер**, тоже угадавшая правильные ответы, но опоздавшая буквально на минуту.

"СТРЕЛКА" ПО ТЕЛЕФОНУ

155 Закоблуков Стас! Я по тебе с ума схожу! Я очень тебя люблю!

156 Приветик Голицыной Ольге, Варгиной Свете **от Настюхи.**

157 Привет Зеленской Ольге, Полянских Кате **от Маши.**

158 Где ты – самый добрый, умный, все понимающий? Без тебя пропадаю (для молодого человека 18-20 лет).

3-38-09, **Пятница, 18-20.00**

159 Привет Маслову Роману (11 школа, 11класс) **от Лелика.**

ПРОДОЛЖЕНИЕ РАСЧЕТА ПЕНСИИ ДЛЯ РАБОТАЮЩЕГО ПЕНСИОНЕРА – СТР. 6

№34 (111)
Вторник,
22 августа
2000 г.

Телепрограмма

Суть

зри в корень

рекомендуемая цена в розницу 2 рубля

общественно - политическая газета

Выходит с января 1998 года

Внимание! Нужна ваша помощь!

Сегодня подготовить ребенка к школе в среднем стоит 1 тысячу рублей. Не у каждого есть такие деньги. Обращаемся ко всем с просьбой помочь ребятишкам малоимущих друзей, соседей, знакомых. Кто чем может. Купить ручки, тетради, отдать одежду своих выросших детей. Не дадим скатиться ни одной детской слезе!

Редакция газеты «Суть», ассоциация предпринимателей г. Балаково, ОО «За выживание».
Справки по тел. 6-51-00.

ТРЕБУЕМ ПРИВЛЕЧЬ К СУДУ

Невыносимо смотреть телевизор и слышать каждый день и каждый час одни и те же слова: "Спасательные работы начинаются". «Когда же они наконец-то начнутся?» – кричала вся Россия, с ужасом представляя, что творится на атомном подводном крейсере "Курск". Невозмутимым оставался только «адмиралитет», который, не стесняясь, врал, что все делается правильно.

Опрос общественного мнения, проведенный газетой "Суть", показал, что большинство балаковцев возмущены не только действиями командования флота, но и лично Президента В. В. Путина, сначала даже не прервавшего отпуск. "Он должен находиться там, на месте спасения, с моряками", – так считает 99 человек из 100.

"Помощь от иностранцев надо было принять сразу, – уверены почти все респонденты. – Никакие оправдания, наподобие сохранения военной тайны, престижа флота или еще чего-либо, не стоят человеческих жизней". «Если бы иностранную помощь приняли сразу, – считают балаковцы, – шансов сохранить ребят живыми было бы намного больше». На российскую технику надежд люди не возлагают.

Отдельное мнение: "Вытащить наших моряков, а на их место посадить военное командование вместе с Путиным".

Конечно, не поддерживаем подобного экстремизма, но чувства людей понятны.

Подписываемся под обращением неправительственных организаций и СМИ России, которое гласит:

«Мы считаем, что военное руководство страны нарушило главу 1 «Основы конституционного строя» Конституции России, согласно которой (ст.2) «Человек, его права и свободы являются высшей ценностью». Мы считаем, что было упущено время, и не приняты все возможные меры для спасения людей. Например, Россия не обратилась за помощью к другим странам, располагающим опытом и способами спасения людей в подобных ситуациях, и, более того, предложенная ими помощь была принята слишком поздно.

Не сообщив немедленно соседним странам о катастрофе с атомным крейсером, Россия нарушила обязательства, взятые ею в рамках Венской конвенции о раннем оповещении (1986) о случившейся (или возможной) аварии на военном ядерном объекте.

Руководство ВМФ России, органы государственного управления [illegible] сообщения о катастрофе, нарушили * ст.7 [illegible] закона «О государственной тайне» (1993), устанавливающей, что «не подлежат засекречиванию сведения [illegible] происшествиях и катастрофах, угрожающих [illegible] граждан, и их последствиях».

Последний день Помпеи отменяется? *или* Как нас пытаются надуть

Совет депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области

Тридцать пятое заседание Совета депутатов первого созыва

РЕШЕНИЕ *16.08.2000г.*

Об утверждении экономически обоснованных тарифов и об увеличении доли платежей с населения Балаковского муниципального образования в покрытии затрат на жилищно-коммунальные услуги

Руководствуясь "Основными направлениями реализации реформы жилищно-коммунального хозяйства Балаковского муниципального образования", принятыми Советом депутатов 10.02. 98 г., и в связи со значительным увеличением затрат на содержание и ремонт жилого фонда, Совет депутатов

РЕШИЛ:

1. Утвердить с 1.09. 2000 г. тариф на содержание и ремонт жилого фонда в размере 2,66 руб./м² общей площади.

2. Утвердить с 1.09. 2000 г. тариф на содержание и использование лифтом в размере 16,81 руб./чел.

3. Увеличить с 1.09. 2000 г. долю платежей с населения:

*3. 1. за пользование горячей водой – до 60% от затрат (с 35% – **М. Е.**)*

*3. 2. за отопление – до 60% от затрат (с 35% – **М. Е.**)*

4. Администрации Балаковского муниципального образования и КЖКХ (Ситникова Г. П.) обеспечить перечисление денежных средств, собираемых с населения за предоставленные коммунальные услуги, на счет соответствующих предприятий (ТЭЦ-4, "Горлифт", "Спецавтохозяйство", "Водоканал") в полном объеме с 1. 09. 2000 г.

так кажется? Ведь их уполномочили выражать во власти волю народа, и ему, наивному, даже в голову не могло прийти, что эти избранники могут залезть к нему в карман.

Перевожу взгляд на Алексея Ивановича. В кремовом пиджаке, галстук с блестками, золотая печатка на руке. Хорош! И тоже считает себя "помазанником Божьим". А как не считать, если такие солидные люди смотрят в рот?! Скажи Саурин: "Нельзя повышать!", и все дружно закричали бы: "Конечно, нельзя!" Но он нисколько не сомневался, что надо, и потому сказал взволнованную речь:

- Мы сегодня рассматриваем непопулярное решение, дальнейшее оттягивание которого невозможно. Ежемесячно Балаковское муниципальное образование собирает 28 млн. рублей налогов, 23 из которых идут на зарплату. А чтобы было тепло и горячая вода, нам требуется каждый месяц отчислять 10 млн. рублей Саратовэнерго. Через две-три недели на 20% повышается зарплата учителям, врачам, библиотекарям. Другого выхода нет - надо принимать решение о повышении тарифов и доли платежей.

Некоторые депутаты попытались возразить. О. Филатов спросил, нельзя ли повысить зарплату коммунальщикам путем ликвидации руководящей надстройки КЖКХ? Ему ответили: нельзя! Чувствуя явную поддержку мэра, коммунальный бомонд нарисовал картину "Последний день Помпеи в балаковском коммунальном хозяйстве".

Прямо перед самым голосованием мэр заколебался, видимо, вспомнив о предстоящих выборах, и предложил компромисс - решение принять, но не с 1 сентября, а с 1 декабря. Но тут подскочил Тимофеев и обиженно воскликнул, что до декабря надо топить, а денег нет. И мэр согласился, поставив вопрос на голосование.

атомным крейсером, Россия нарушила обязательства, взятые ею в рамках Венской конвенции о раннем оповещении (1986) о случившейся (или возможной) аварии на военном ядерном объекте.

Руководство ВМФ России, органы государственного управления, задержав сообщения о катастрофе, нарушили " ст.7 Федерального закона «О государственной тайне» (1993), устанавливающего, что «не подлежат засекречиванию сведения о чрезвычайных происшествиях и катастрофах, угрожающих безопасности и здоровью граждан, и их последствиях».

Чтобы снизить риск подобных катастроф в будущем, мы требуем от Председателя Правительства России организации гласного разбирательства происшедшего, с привлечением к работе правительственной комиссии пользующихся доверием общества представителей общественных правозащитных, экологических, ветеранских организаций и организаций солдатских матерей.

Мы требуем от Генеральной прокуратуры России привлечения к судебной ответственности всех должностных лиц, не только создавших условия для случившегося, но и нарушивших законы России в ходе спасательной операции.

Мы обращаемся к Президенту России, как к Верховному главнокомандующему, с просьбой отправить в отставку всех высших должностных лиц, ответственных за происшедшую трагедию.

... Мы обращаемся к федеральным и региональным органам государственного управления с просьбой извлечь уроки из трагедии в Баренцевом море и, прежде всего, - о действительном признании человека высшей ценностью, а защиту его жизни, прав и свобод - высшей обязанностью государства.

Мы обращаем внимание политиков и общественных деятелей других стран мира на необходимость содействия России в строительстве открытого гражданского общества, что только и способно сделать Россию ответственным членом мирового сообщества».

Редакция газеты «Суть»,
ассоциация предпринимателей г. Балаково,
общественная организация «За выживание».

РАСЦЕНКИ

НА ПОЛИТИЧЕСКУЮ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ "СУТЬ"
1 КВ. СМ. – 5 РУБЛЕЙ.
Максимальный размер рекламы по полосам:
– первая – 1/8 (125 кв.см.);
– программа ТВ – 1/4 (250 кв.см.);
ПОВЫШАЮЩИЕ КОЭФФИЦИЕНТЫ:
– полосы "первая", программа ТВ – 2;
– в определенном месте полосы (кроме первой) – 1,5;
– за срочность – 2.
Условия оплаты рекламы – не позднее, чем за двое суток до выхода газеты (вторник).

Мы выбрали "быть"

Внимательный читатель давно заметил, что с начала лета наша газета увеличилась в объеме с 12 до 16 страниц. Мы надеялись, что сумеем удержаться и без повышения цены, но, к сожалению, не получается. Были времена, когда нам помогала ассоциация предпринимателей, но эти времена давно прошли. Сегодня газета существует только на то, что зарабатывает. Вырос объем, значит, количество бумаги и типографские расходы. Лето мы продержались на деньгах, которые были получены за подписку, но они кончились, и теперь перед нами встала проблема - быть или не быть?

Мы решили газету сохранить, увеличив цену (начиная с 16 до 2 рублей 50 копеек.

Редакция

3. 1. за пользование горячей водой – до 60% от затрат (с 35% – М. Е.)

3. 2. за отопление – до 60% от затрат (с 35% – М. Е.)

4. Администрации Балаковского муниципального образования и КЖКХ (Ситникова Г. П.) обеспечить перечисление денежных средств, собираемых с населения за предоставленные коммунальные услуги, на счет соответствующих предприятий (ТЭЦ-4, "Горлифт", "Спецавтохозяйство", "Водоканал") в полном объеме с 1. 09. 2000 г.

5. КЖКХ (Ситникова Г. П.) обеспечить качественное предоставление коммунальных услуг населению в соответствии с существующими нормативами.

6. Контроль за выполнением решения возложить на комиссию по жилищно-коммунальному хозяйству.

7. Решение вступает в силу с 1.09. 2000 г.

Председатель Совета депутатов А. И. Саурин.

Закончился Совет. Все встали, почти одновременно заговорили, как ни в чем не бывало. Я сижу и с горечью думаю о балаковцах, которым придется платить огромную квартплату. Глаза невольно останавливаются на тех, кто голосовал за решение повысить долю платежей и тарифы. Самоуверенная и гордая директриса аптеки на ул. Ленина О. Сабурова. К. Клочков, ставший недавно капиталистом, прошу прощения, крупным акционером птицефабрики "Балаковская". Умело лавирующий между областью и местной властью директор ТЭЦ-4 В. Тимофеев. Липовый депутат, председатель земельного комитета Е. Добрыднев. Пенсионерка с семитысячной пенсией Верховного Совета Л. Власова, недавно исключенная из коммунистической партии. Немногословный В. Клеев, тенью голосующий за А. Сауриным. Директор ПАТП В. Рогов, не желающий портить отношения ни с кем. Бывший водитель, а ныне чиновный депутат от коммунистов, благодаря мэру поменявший кабину автобуса на удобный кабинет заместителя председателя бюджетной комиссии Н. Власов. Технический директор БРТ Д. Бизюков, невозмутимый мен, смотрящий на жизнь сквозь призму своего служебного автомобиля. А. Крайнов, исправно получающий зарплату заместителя председателя коммунальной комиссии, активный член РНЕ.

Улыбаются, разговаривают, пьют минеральную воду и не испытывают никаких угрызений совести. Или испытывают? Приглядываюсь повнимательней: нет, все-таки не испытывают. С какой стати?! Никакого преступления они не совершили. Выразили свою личную точку зрения. Имеют право!.. Спотыкаюсь на этой мысли: точно ли имеют право или им

тем ликвидации руководящей надстройки КЖКХ? Ему ответили: нельзя! Чувствуя явную поддержку мэра, коммунальный бомонд нарисовал картину "Последний день Помпеи в балаковском коммунальном хозяйстве".

Прямо перед самым голосованием мэр заколебался, видимо, вспомнив о предстоящих выборах, и предложил компромисс - решение принять, но не с 1 сентября, а с 1 декабря. Но тут подскочил Тимофеев и обиженно воскликнул, что до декабря надо топить, а денег нет. И мэр согласился, поставив вопрос на голосование.

Проголосовали. Насчитали всего 10 голосов "за". Алексей Иванович не поверил, попросил всех повыше поднять руки и стал пересчитывать сам. Кто-то из колеблющихся депутатов, видимо, под суровым взглядом главы, поднял руку - стало 11.

- Решение не проходит! - резюмировал председатель регламентной группы В. Смирнов. - Повышение квартплаты относится к исключительным полномочиям Совета, и поэтому при голосовании требуется две трети состава Совета, т. е. 14 голосов.

- Решение проходит! - привычно оборвал Смирнова Алексей Иванович. - Никаких исключительных полномочий не требуется!

И вот страсти утихли, народ разбредается, я смотрю на их лица и думаю: "Господи! Вразуми нас, грешных, чтобы мы выбирали во власть достойных!"

...Не прошло и двух дней, как в местных СМИ появилась информация об отмене господином мэром решения Совета депутатов и следом - о повышении зарплаты врачам и учителям. Ай-да Саурин, ай-да молодец! Вот это предвыборный ход! Ну какая бабулька станет вникать, законны ли действия Саурина, главное, что 1 сентября ей принесут квиток, где все по-старому. И 1 октября тоже. Перекрестится бабулечка "Слава Богу!" и 29 октября опустит бюллетень за "отца родного", который "этих извергов, супостатов" депутатов, провозгласивших ужасное повышение квартплаты, победил и восстановил мир и покой в ее душе. Не хватит у старушки ни сил, ни желания разбираться в хитрости господина мэра. Только что сам инициировал решение о повышении квартплаты и тут же, посадив в "лужу" соратников, дает распоряжение отменить.

Что за этим последует, ясно как белый день. Саурина изберут, а когда ему уже нечего будет бояться, квартплату поднимут, но не с ноября или декабря, а с 1 сентября, потому что решение Совета никто не отменял. И той бабулечке придется раскошелиться, потому что за это время набегут долги.

P. S.: В редакционном фотоархиве нашлись снимки только этих депутатов, остальных четверых, принявших судьбоносное для балаковцев решение, к сожалению, нет. А жаль, героев надо знать в лицо!

Марина Еремина.

Как выиграть 100 рублей?

В предыдущем номере была опубликована фотография коттеджа Абдалова Дмитрия Васильевича.

На этот раз отгадала дружная семья Летовых. Они получили наш первый приз – премию в 100 рублей.

Второе и третье место заняли два школьника, оба 13 лет: Шакин Максим и Шкурин Александр.

Конкурс продолжается. Напоминаем условия. Победителем считается тот, кто первым пришлет (или принесет) письменный ответ в редакцию с указанием фамилии, имени, отчества владельцев коттеджа.

Итак, на снимке новый особняк.

СТЕКЛО
ЗЕРКАЛА
Ул. Минская, 9
(напротив маг[illegible]алка)
ОКОННОЕ, УЗОРЧАТОЕ (ДЛЯ ДВЕРЕЙ), ГОРКИ ИЗ СТЕКЛА

все лучшее для вашей свадьбы
в Центре «Василиса»

- Продажа и индивидуальный пошив свадебных и вечерних нарядов (бесплатная подгонка по фигуре);
- Головные уборы, перчатки, бижутерия;
- Весь спектр свадебных аксессуаров: сувениры, игрушки, букеты, фигурки и ленты для украшения авто, залов и тортов;
- Широкий выбор украшений из искусственных цветов современного дизайна для фаты и прически невесты.

СЧАСТЬЯ И ЛЮБВИ ВАМ!

ул. Минская, д.8
тел. 2-64-96

как всегда, ПЕЧАТИ И ШТАМПЫ, а также

ШТАМП
4-65-89
г. БАЛАКОВО, ул. ЛЕНИНА, 110

- ✔ Металлические печати, пломбиры,
- ✔ Ламинирование
- ✔ Оснастки фирмы "TRODAT"

Требуется оператор ПЭВМ.
Опыт работы с графическими программами

ТУРАГЕНТСТВО
«ПАНОРАМА»

ПРЕДЛАГАЕТ ОТКРЫТЬ БАРХАТНЫЙ СЕЗОН.

Только 31 августа неделя на море за 1200 рублей (проезд + проживание).

Отдых за границей от 200 у.е.

-Оформляем документы на загранпаспорт и визу в любую страну.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

Новый адрес: ул. Ленина, 80, тел. 9-20-77.

КОМПЬЮТЕРНЫЙ САЛОН "СПЕКТР"
предлагает широкий выбор комплектующих и расходных материалов.

СПЕКТР

СРЕДСТВО ОТ ... повышения квартплаты

Деньги, собранные с населения за отопление, в ТЭЦ-4 не поступают, деньги, уплаченные за работу лифта, в горлифт не доходят. Если мы заводим разговор о разделении счетов, нам заявляют, что ни к чему хорошему это не приведет и причина отсутствия отопления и горячей воды не в этом. А в чем?

Мы говорим о создании конкуренции в сфере предоставления услуг, нам отвечают, что семейные подряды были и не прижились, но при этом умалчивают о том, что деньги им тоже поступали не в полном объеме, а бесплатно даже руководство КЖКХ работать не хочет.

Мы предлагаем подрядным организациям для выживания начать работу с чистым счетом, на котором не висят долги, накопленные бюджетом, нам говорят: "Посмотрите на работу горлифта, который недавно только начал работать с таким счетом, а теперь опять оброс долгами." И опять молчат о том, что сами не отчисляли ему заплаченные населением деньги. И так до бесконечности.

Поэтому мы категорически против повышения квартплаты, за которое проголосовал Совет. Мы не увидели, что это даст улучшение обслуживания населения, мы не услышали, что в домах после этого будет постоянно горячая вода, нас не убедили, что вовремя включат отопление, и температура батарей будет в норме.

Дому, в котором живет один из нас, 17 лет. В нем последние 10-12 лет не делался элементарный косметический ремонт подъезда. И когда жители потребовали его сделать, в домоуправлении им ответили: "Собирайте с каждой семьи по 130 рублей, и мы вам его покрасим". А куда же тогда шли наши "коммунальные" деньги? Вахтеров в доме никогда не было, дверей на

бран небольшой сход, и стали искать пути выхода из создавшейся ситуации.

Выход есть. Собираются жители, проживающие на территории микрорайона, квартала, двора, улицы, и выносят решение о создании органа самоуправления. Выбирается инициативная группа, которая относит заявление в администрацию. Там заявление рассматривают, регистрируют, наделяют вашу организацию правом юридического лица. Вы открываете расчетный счет, и деньги, которые жильцы сейчас платят за квартиру и услуги, направляются на расчетный счет созданного вами органа территориального общественного самоуправления (ТОСа).

Ими вы будете на основании заключенных договоров расплачиваться напрямую с организациями, обслуживающими ваш дом. А исполнять решения собрания жильцов будет штат работников, утвержденных на общем собрании или конференции.

ТОСы имеют полное право нанимать дворников для содержания их двора в чистоте, плотников, маляров, сантехников, сварщиков и т. д.

Как только мы начинаем заводить разговор о создании в нашем городе ТОСов, которые, кстати, в других городах вовсю действуют, сразу наталкиваемся на глухую стену непонимания со стороны руководства КЖКХ. Они начинают убеждать нас, что люди не справятся, что нет желающих среди них и в конце концов этот орган самоуправления отомрет сам. Почему сделан подобный вывод, когда не создан

ни один ТОС в городе и не отработана правовая основа для их создания, непонятно. Понятно только одно, что структура посредников в виде руководства КЖКХ (4 этажа здания по Саратовскому шоссе, д.18) отпадет сама собой за ненадобностью. А

Учишь ребенка – 25 тысяч долой

26 июля Совет Федерации одобрил вторую часть Налогового кодекса и закон "О введении в действие части второй Налогового кодекса РФ и внесении изменений в некоторые законодательные акты РФ о налогах".

Вторая часть Налогового кодекса вводится в действие с 1 января 2001 года. Именно, вводятся лишь те четыре главы (21-24), которые успела принять 19 июля в третьем чтении Госдума. Главы посвящены таким важным вопросам, как НДС, акцизы, подоходный налог и единый социальный налог.

НАЛОГ НА ДОБАВЛЕННУЮ СТОИМОСТЬ

Прежде всего изменится состав плательщиков НДС: в него включены индивидуальные предприниматели. Приведено определение места реализации товаров, изменены нормы, относящиеся к месту реализации работ (услуг).

Налоговый период по НДС принимается равным календарному месяцу, авансовые платежи не предусматриваются. (Правда, следует отметить, что налогоплательщики с ежемесячными в течение квартала суммами выручки от реализации без учета НДС и налога с продаж, не превышающими 1 000 000 рублей, уплачивают налог ежеквартально).

Сохранено до 1 января 2002 года освобождение от НДС операций по реализации продукции СМИ, книжно-печатной продукции, редакционной, издательской и полиграфической деятельности.

И вплоть до 1 января 2004 года освобождается от НДС реализация услуг по предоставлению в пользование жилых помещений, обеспечению технического и санитарного состояния в домах ЖСК, а также по предоставлению жилья в общежитиях.

АКЦИЗЫ

В пределах квот, установленных правительством, не будет облагаться акцизами реализация денатурированного спирта, содержащего денатурирующие добавки в концентрации, исключающей использование его для производства алкогольной продукции.

Акцизы на моторное топливо будут повышены более чем в четыре раза. Очевидно, что это скажется не только на цене самого бензина, но и на стоимости всех товаров. Ряд товаров выведен из-под налогообложения. Например, зарегистрированные в государственном реестре лекарственные, лечебно-профилактические, ветеринарные средства (разлитые в емкости не более 100 мл), а также парфюмерно-косметическая продукция, прошедшая регистрацию (в флаконах не более 270 мл).

Разделена ставка акциза на алкогольную продукцию: 50 процентов по-прежнему будет идти в федеральный бюджет, 50 – по местонахождению звеньев оптовой торговли.

Ставки акцизов, которые установлены во второй части НК РФ для табачного сырья, будут действовать только с 1 января 2002 года. А это впрямую связано с ценами на внутреннем табачном рынке.

НАЛОГ НА ДОХОДЫ ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ

Прежде всего, и это самое главное, введена плоская шкала подоходного налога.

Вместо нынешней трехуровневой шкалы подоходного налога – 12, 20 и 30 процентов – будет введена единая ставка налога на доход – 13 процентов. Таким образом власти надеются вывести из тени нелегальные зарплаты. Но, добившись этого, власти вполне смогут вновь выйти с инициативой о новом повышении подоходного налога.

По ставке 13 процентов будут облагаться только обычные доходы – зарплаты и дополнительные заработки. А сверхвысокие доходы (выигрыши в лотерею, необычно высокие выплаты по депозитам или страховым случаям) будут облагаться налогом в размере 35 процентов.

Пока совокупный доход гражданина с начала года не превысит 20 000 рублей, он будет иметь право ежемесячно уменьшать свою налогооблагаемую базу на 400 рублей. Вычет в размере до 300 рублей ежемесячно будет предоставляться на каждого ребенка. Из-под налогообложения будут выведены целевые затраты на образование и медицину: каждый получающий платное образование, а также обучающий детей на платной основе, сможет ежегодно получать налоговый вычет не более 25 000 рублей на человека. Предусмотрен вычет на платные медицинские услуги и покупку лекарств в размере "фактически понесенных затрат", но не более 25 000 в год.

Новый адрес: ул. Ленина, 80, тел. 9-20-77.

тический ремонт подъезда. И когда жители потребовали его сделать, в домоуправлении им ответили: "Собирайте с каждой семьи по 130 рублей, и мы вам его покрасим". А куда же тогда шли наши "коммунальные" деньги? Вахтеров в доме никогда не было, дверей на подъезде тоже. Жильцы собрали по 450 рублей с семьи и сами поставили дверь с домофоном, но из квартплаты эту сумму никто им не вычел. В конце концов у них терпение кончилось, был сам. Почему

ный вывод, когда не создан ни один ТОС в городе и не отработана правовая основа для их создания, непонятно. Понятно только одно, что структура посредников в виде руководства КЖКХ (4 этажа здания по Саратовскому шоссе, д.18) отпадет сама собой за ненадобностью. А сэкономленные деньги можно пустить на повышение зарплаты дворникам.

Л. САВОЧКИНА,
В. СМИРНОВ,
депутаты Совета БМО

высит 20 000 рублей, он будет иметь право ежемесячно уменьшать свою налогооблагаемую базу на 400 рублей. Вычет в размере до 300 рублей ежемесячно будет предоставляться на каждого ребенка. Из-под налогообложения будут выведены целевые затраты на образование и медицину: каждый получающий платное образование, а также обучающий детей на платной основе, сможет ежегодно получать налоговый вычет на не более 25 000 рублей на человека. Предусмотрен вычет на платные медицинские услуги и покупку лекарств в размере "фактически понесенных затрат", но не более 25 000 в год.

Граждане, имеющие доход до 800 рублей в месяц, платить подоходный налог не будут вообще. Налогообложению не будут подлежать государственные пособия – по безработице (кроме пособий по временной нетрудоспособности), беременности и родам. Не будут платить налог студенты, пенсионеры, получатели адресной социальной помощи.

Единый социальный налог

Единый социальный налог объединяет взносы во внебюджетные фонды: ПФР, ФСС и фонды ОМС (фонд занятости вообще предполагается впоследствии ликвидировать). Плательщики ЕСН – работодатели и индивидуальные предприниматели.

Плательщикам ЕСН не придется больше сдавать шесть платежек в разные фонды. Зато придется отчитываться не только перед фондами (они никуда не денутся), но и перед налоговыми органами.

При исчислении ЕСН надо будет организовать учет налогооблагаемой базы доходов по каждому отдельному работнику. Законодатель установил регрессивную шкалу налога, разделив возможный доход каждого работника на четыре уровня: до 100 000 рублей; от 100 001 рубля до 300 000 рублей; от 300 001 рубля до 600 000 рублей; свыше 600 000 рублей. По каждому уровню устанавливаются свои ставки. Они уменьшаются при увеличении налогооблагаемой базы. Так, в части налога, зачисляемого в ПФР, ставки по уровням составляют: 28; 15,8; 7,9 и 5 процентов (расчет производится так же, как исчисляется величина подоходного налога в настоящее время).

При величине налогооблагаемой базы работника меньше 100 000 рублей величина совокупного налога составит 35,6 процента от выплаченного дохода (из них ПФР – 28; ФСС РФ – 4; ФФОМС – 0,2; ТФОМС – 3,4). С доходов четвертого уровня организация заплатит социальный налог в сумме 105 600 рублей плюс 5 процентов с суммы, превышающей 600 000 рублей.

Правда, большинство плательщиков не смогут воспользоваться регрессивной шкалой социального налога из-за ограничения по ее применению. Эта величина налоговой базы в среднем на одного работника в предыдущем налоговом периоде (налоговым периодом по социальному налогу признается календарный год). И эта величина составляет 50 000 рублей (средний доход на работника в месяц по организации должен составлять около 4200 рублей).

Для 2001 года установлены несколько иные требования. Выплаты, на которые начислены страховые взносы в государственные внебюджетные фонды в среднем на одного работника по втором полугодии 2000 года, должны превысить 25 000 рублей (тот же средний доход – 4200 рублей в месяц).

Контроль за правильностью исчисления, полнотой и своевременностью внесения взносов, которые будут уплачиваться в составе социального налога, будет осуществляться налоговыми органами РФ.

Это означает, что на плательщика социального налога в полной мере будет распространяться НК РФ. Следовательно, в отношении плательщиков социального налога налоговые органы будут проводить все предусмотренные НК РФ мероприятия налогового контроля, взыскивать суммы недоимок, пеней и штрафов, проводить зачет или возврат излишне уплаченного или взысканного налога. Но все это будет происходить с 1 января 2001 года. Вместе с тем взыскание недоимок, пеней и штрафов по взносам в социальные внебюджетные фонды, образующихся на 1 января 2001 года, также будут осуществлять налоговые органы.

Подготовлено пресс-центром УМНС РФ по Саратовской области.
"Саратовские вести", 14 августа, 2000 г.

КОМПЬЮТЕРНЫЙ САЛОН "СПЕКТР"
предлагает широкий выбор комплектующих и программное обеспечение для бухгалтеров и предпринимателей "1С"
Компьютеры различной конфигурации и любая оргтехника на заказ в кратчайшие сроки
С ГАРАНТИЕЙ

СПЕКТР COMPUTER

НАШ АДРЕС:
магазин "Книги"
(6 м-он).
Тел. для справок:
4-61-08, после 20.00

ПРОГУЛКИ НА ТЕПЛОХОДЕ
«МАРИЙ ЭЛ»
Отправление с новой пристани:
среда – 18.45, суб. вос. – 16.00, 18.45;
от причала 5 м-на:
среда – 18.30, суб. вос. – 16.15, 18.30.
Принимаются коллективные заявки. Тел. 2-66-14.

КАНЦТОВАРЫ
Для школы:
тетради (12 л) – 1 р.
ручки ученич. – 1 р.
дневники – 6 р. 50 коп.
и многое другое, а также
Производство России
Бумага для ксерокса, факса, пишущих машин – более 18 видов
Сумки ученические от 130 руб.
Ранцы д/мальчиков и девочек от 180 руб.
Широкий выбор офисных товаров.
Наличный, безналичный расчет.
Гибкая система скидок.
ул. Титова, 35, маг. "ASD"
пр. Героев, 36, маг. "Данко"
ул. Ленина, 56, маг. "Ярослав"
ул. Чернова, 107 (рядом с маг. "Мария").
Тел. 4-27-51, 4-44-26.

Магазин
"Мир деловых бумаг"
Предлагает к школьному сезону

УЧЕБНИКИ	
Ручки	от 1,00 руб.
Линейки, треугольники	от 1,00 руб.
Обложки д/тетрадей, книг, дневников	от 0,35 руб.
Карандаши	от 0,70 руб.
Наборы цветных карандашей	от 5,50 руб.
Ластики	от 1,00 руб.
Папки для тетрадей	от 3,60 руб.
Альбомы для рис., черчения	от 4,20 руб.
Пластилин, глина для лепки	от 6,00 руб.
Точилки	от 1,00 руб.
Тетради	от 1,10 руб.
Стержни	от 0,60 руб.
Дневники	от 5,20 руб.
Цветная бумага	от 2,80 руб.
Цветной картон	от 8,00 руб.
Кисточки	от 2,00 руб.
Краски медовые	от 7,80 руб.
Пеналы	от 7,00 руб.
Клей	от 2,00 руб.

И много, много других нужных и интересных вещей.
Вы хотите подготовиться к школе и купить все в одном месте – приходите, мы вам будем очень рады.
Адрес: ул. 30 лет Победы, д. 26,
магазин "Мир деловых бумаг".
В помещении магазина "Людмила",
бывш. магазин "Школьник".
Проезд: Авт. 5, ост. 8а мкр., трл. 5, ост. 8а мкр.

Предприниматели всей области, объединяйтесь!
Суть № 34
ОО "Ассоциация предпринимателей г. Балаково" тел. (факс) 3-38-36

ЭТО НАМНОГО ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ ДАВАТЬ ВЗЯТКУ ЧИНОВНИКУ

Думаю, многим не понравится, что я скажу, но наблюдения меня наталкивают именно на такие резкие выводы. Нашему государству, несмотря на все его публичные заверения, невыгодно развитие бизнеса и предпринимательства. Ему выгодно "усыпленное" общество, которое каждый день вынуждено думать только о том, как прожить сегодняшний день: чем накормить семью, чем заплатить за квартиру и свет, не получая заработную плату месяцами. Таким обществом легче манипулировать, ему некогда размышлять и искать причины плохой его жизни. Поэтому оно, в большинстве своем, в дела власти не вникает.

Предприниматели же люди более свободные. У них всегда существует свое мнение, которое зачастую не совпадает с мнением власти, они знают, чего хотят, и знают пути решения тех или иных проблем. Поэтому государство прилагает колоссальные усилия по созданию всевозможных административных барьеров и создает огромное количество контролирующих структур, нейтрализуя тем самым энергию предпринимателей. Таким образом, одних "усыпив", других обезопасив, власть "рулит" так, как ей хочется.

Поэтому если в нашей стране и существует развитие бизнеса, то это не благодаря государству, а вопреки ему.

3 года назад в помощь предпринимателям и была создана ОО "Ассоциация предпринимателей г. Балаково". За это время членами её стали 773 человека, причем не только из Балакова, но и из Вольска, Пугачева, Ершова, Хвалынска.

Мы даем юридические консультации по вопросам предпринимательства, составляем протоколы разногласий, исковые заявления в суд, а также отзывы на исковые заявления. Учим предпринимателей, как правильно поступить в том или ином случае. И давно пришли к выводу: так как проблемы предпринимательства практически одни и те же по всей области и России, решать их надо сообща.

Чтобы вступить в нашу организацию, необходимо написать заявление, заплатить вступительный взнос (30 руб.) и потом платить ежемесячные взносы по 20 рублей. Это намного дешевле, чем давать взятку чиновнику или решать вопрос "полюбовно" с контролирующими органами.

Л.САВОЧКИНА,
вице-президент ОО "Ассоциация предпринимателей г.Балаково".

РЕМОНТ, обслуживание компьютеров, копировальной техники, установка ПО, вызов специалиста, заправка копировальной техники. Гост. "Балаково", № 111. Тел. 3-28-31.

ЦИТ
КОМПЬЮТЕРНАЯ ПОДГОТОВКА
Тел. 9-09-53

Научно-производственная фирма "ЛИ" предоставляет услуги доступа в Всемирную компьютерную сеть
ИНТЕРНЕТ
На базе спутниковых технологий!
Покупайте Интернет-карты у наших распространителей в магазинах:
- "Радуга" (напротив ж/д вокзала);
- "Рубин" (по улице Ленина);
- "Русь" (на центральной площади),
а также в торговом центре 9-го м-на!!!
Пишите нам- prim@firmlal.bal.ru
Читайте о нас в Интернете по адресу:
www.firmlal.bal.ru
Лицензии № 13120 и № 13234 от 11.11.00
Звоните! 22-456, 700-03

СФИНКС
СИГАРЕТЫ ОПТОМ
ЛЕТНЕЕ КАФЕ: всегда свежее пиво, ароматный кофе, прохладительные напитки
Пионерская, 1а, д/с № 43. Тел. 4-76-00

мобил ТелеКом
Где бы Вы ни были!
Мы работаем по всей России!
Услуги пейджинговой связи
1. Обслуживание в 164 городах России и ближнего зарубежья
2. Прием и передача сообщений в любом городе и для любого города
3. Получение информации:
- через оператора;
- по электронной почте;
- с WWW-сервера.
4 И многие другие уникальные услуги...
Тел. 22-456, 700-03 Наш сервер: www.mtelecom.bal.ru
Лицензия № 8173 от 22.08.00 г.

КАССОВЫЕ АППАРАТЫ
• поставка • техническое обслуживание
• ввод в эксплуатацию ККМ всех моделей
КОМПЬЮТЕРЫ
• поставка • обслуживание по вызовам
5а м-он, ул. 30 лет Победы, 1а, ТЦ «Пульсар». Т. 7-08-99

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЦЕНТР "ASTRA"
Индивидуальное компьютерное обучение. "1С Бухгалтерия".
Детям скидка!
Работа в ИНТЕРНЕТЕ
Требуется на работу девушка со знанием компьютера.
Тел. 4-41-71.

Доска бесплатных откровений

ГДЕ ОХРАНА РЫНКА?

Пишут вам продавцы рынка 9-го микрорайона "Альянс". Хотим рассказать о наших условиях труда. На рынке отсутствует элементарная вентиляция. Год назад ее начали делать, но работу не завершили. В результате от нее стоит только шум, а вентиляции никакой. Покупатели жалуются на духоту, а каково продавцам, которые стоят на рынке по 11-12 часов. Бывали даже случаи, когда продавцы падали в обморок.

Неоднократно просили администрацию рынка провести розетки для вентиляторов, но на наши просьбы отреагировали отказом, объяснив это перерасходом электроэнергии. За что же платят предприниматели аренду, если даже с продавцов берут плату за туалет? Продавцы получают 30-40 рублей в день, но что от них остается? Туалет платный, проезд, обеды стоят не менее 10 рублей в день. Каждые три месяца мы платим существенную сумму за медкомиссию.

А какое моральное напряжение?! Самоуправство проверяющих органов, оскорбления от покупателей, которые не всегда правы. Назойливость цыган и попрошаек, воровство бомжей и наркоманов. Где охрана рынка? Если существует общество защиты прав потребителей, почему не создадут общество защиты продавцов?

А. Никитина, Р. Захарова, Г. Усова и еще 35 подписей.

ИНТЕРНЕТ ФАКТ

Сколько стоит Саратовская область

По словам вице-губернатора, первого заместителя председателя областного правительства Сергея Шувалова, богатства Саратовской области оцениваются в полтора триллиона долларов. Об этом он заявил на состоявшемся здесь номенклатурно-хозяйственном активе области. Оценить Саратовскую область, ее природные богатства,

...движимость в кон-
...ную сумму – давняя
...Саратовского губерна-
...Дмитрия Аяцкова. С
...ной цифрой он
...т перспективу ввве-
...налога на гу-

СОВПАДЕНИЕ, ПРЯМО ... В "ЯБЛОЧКО"

Было одно время, когда на предпринимателей г. Балаково составляли акты, что на их контрольно-кассовых машинах приклеена голограмма (обыкновенная круглая "блямбочка", которая стоит приличную сумму денег и, по-моему, не несет никакой смысловой нагрузки). Скорее всего, какая-то фирма в Москве начала выпуск этих "кругляшков", кто-то (возможно, не за так) пролоббировал их интересы в правительствах, и вышло постановление об обязательном приобретении предпринимате-

фирменный магазин
АТЛАНТ
ул. Пролетарская, 79. Тел. 4-79-55.

ее природные богатства,

недра, недвижимость в конкретную сумму – давняя мечта саратовского губернатора Дмитрия Аяцкова. С фиксированной цифрой он связывает перспективу введения единого налога на губернию. Умозрительные попытки оценить регион предпринимались неоднократно, в связи с чем суммы риэлтерских оценок разнились от нескольких сотен миллиардов до нескольких триллионов долларов США. Прозвучавшая из уст заместителя Аяцкова цифра была через некоторое время фактически дезавуирована самим губернатором: «Главы муниципальных объединений, главы окружных администраций, хозяйствующие руководители до сих пор не знают, чем они владеют, сколько стоит хозяйство, район, город», - заявил он в заключительном слове. Каким же образом появилась эта грандиозная сумма, по какой методике велся подсчет, с чьим участием - никто из выступавших на активе так и не прокомментировал.

СТУК ПО КОРРУПЦИОНЕРАМ

В Ростове-на-Дону 21 июля открылась общественная приемная Антикоррупционного комитета, которую возглавил Олег Орлов. Теперь любой житель области может обратиться сюда и сообщить о ставших известными ему фактах коррупции. По словам О.Орлова, уже в первый день работы приемной к ним обратилось немало граждан. Комитет не вправе проводить оперативные расследования и выносить какие-либо решения, а потому все получаемые от граждан сведения будут передаваться через антикоррупционный центр Николая Ковалева, бывшего директора ФСБ РФ, в Генеральную прокуратуру РФ.

«Северный Кавказ»

«Яблочко»

Было одно время, когда на предпринимателей г. Балаково составляли акты, что на их контрольно-кассовых машинах приклеена голограмма (обыкновенная круглая "блямбочка", которая стоит приличную сумму денег и, по-моему, не несет никакой смысловой нагрузки). Скорее всего, какая-то фирма в Москве начала выпуск этих "кругляшков", кто-то (возможно, не за так) пролоббировал их интересы в правительствах, и вышло постановление об обязательном приобретении предпринимателями голограмм у центров технического обслуживания ККМ (ЦТО ККМ). Как всегда, написали документ о наказании, которое положено за отсутствие этого "средства визуальнюго контроля", и поплыли деньги в ЦТО ККМ.

Однако не все приобрели голограммы. И, будто по чьей-то точной наводке, начались массовые проверки. Предприниматели до сих пор не знают, с чем это связано, но когда именно по точкам "неоголограмленных" бизнесменов пошли налоговые инспекторы, составляя акты и выписывая бешеные штрафы, невольно закрались мысли, а не работают ли ЦТО с налоговой в паре, убивая двух зайцев: одни голограммы продают, другие план по штрафам выполняют?

А на днях в ОО "Ассоциация предпринимателей г. Балаково" пришел молодой человек и показал акт, составленный на него налоговыми инспекторами. Судя по акту, все у него было нормально: и чек выбил, и отдал вместе со сдачей, и ценники висят на месте, только пломба налоговой инспекции на кассе отсутствует. А пломба эта ставится на пластилин, который в жару имеет свойство растекаться, буковки смазались. Хотя ситуация объективная, но нарушение налицо, и предприниматель ничего не имел против. Интересна предыстория этого факта. Утром к нему пришли из центра технического обслуживания кассовых машин и, осматривая аппарат, заметили: "Подновить надо пломбочку". "Сделаем", – согласился предприниматель и собрался было закрыть точку, чтобы отнести аппарат в налоговую инспекцию, но не успел. В 15 часов этого же дня к нему нагрянули "ККМщики" из налоговой и "обнаружили" смазанную пломбочку. Бывают же такие совпадения!

Э. КАПЛАН.

Что влияет на вкус пива?

Почти целый год под страхом штрафа на пивные бутылки в Саратовской области клеили незаконные идентификационные марки. Благодаря нескольким организациям (в том числе и ассоциации предпринимателей г. Балаково), которые обратились в соответствующие органы с требованием опротестовать незаконные поборы, губернатор отменил свое решение.

И вот на днях в газете "СВ – суббота" читаю слова и. о. директора "Саратовконтроля" Вадима Заливчева о том, что: "цены все равно не снизятся, это противоречило бы законам рынка", и что, "возможно, будет введена иная система учета произведенного и проданного пива". Так и хочется сказать господам чиновникам: "Умерьте свой пыл, прекратите провоцировать рост цен своими необдуманными решениями! Пусть везут пиво отовсюду – из Волжского, Пензы, Санкт-Петербурга, и заставляют местных производителей улучшать качество своих напитков. От этого выигрывают все: и покупатели, и производители. Конкурентоспособную продукцию можно продавать не только в Саратовской области, но и по всей России."

М. КОРШАКОВА.

Работа в ИНТЕРНЕТе
Требуется на работу девушка со знанием компьютера.
Тел. 4-41-71.

● поставка ● обслуживание по вызовам
5а м-он, ул. 30 лет Победы, 1а, ТЦ «Пульсар». Т. 7-08-99

фирменный магазин
«АТЛАНТ»
ул. Пролетарская, 79. Тел. 4-79-55.

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ

KBE оконные технологии

ИЗ ПРОФИЛЯ НЕМЕЦКОЙ ФИРМЫ КВЕ
-ЛЮБЫЕ ФОРМЫ, РАЗМЕРЫ, ЦВЕТ;
-ВЫСОКАЯ ТЕПЛО-И ЗВУКОИЗОЛЯЦИЯ;
-КРАСОТА И КОМФОРТ;
-НАДЕЖНОСТЬ И ДОЛГОВЕЧНОСТЬ;
-ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Бесплатный вызов эксперта!
Качественный демонтаж и монтаж!
Бесплатная доставка!
Гарантия!

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
– разнообразие возможностей для создания комфорта в вашем доме.

УПП «ВЕЖА»
ОБУЧЕНИЕ И ПЕРЕПОДГОТОВКА
ВОДИТЕЛЕЙ ВСЕХ КАТЕГОРИЙ
Обучение водителей по ежегодной 20- и 40- часовой программе.
ЗАПИСЬ В ШК. №28, 9 М-ОН, ПУ-38, Т: 7-50-93
ШК. №7, Ж/Г, ШК. №3, ТЕЛ. 2-11-40. 4-33-43

предъявителю скидка 3%
Тел. 2-83-70
МАГАЗИН
«КЛАКСОН»
ПРЕДЛАГАЕТ АВТОЗАПЧАСТИ К АВТОМОБИЛЯМ МАРКИ
«ГАЗ» ВСЕХ МОДИФИКАЦИЙ
РАБОТАЕМ НА ЗАКАЗ!
СИСТЕМА СКИДОК!
СТО «Клаксон-Сервис»: ремонт и диагностика двигателей «ЗМЗ-406» а/м «Волга», «ГАЗель»
Обр.: территория Агропромхимии.
РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ.
Понедельник-пятница: с 9.00 до 18.00
Суббота: с 9.00 до 15.00.
Воскресенье: с 9.00 до 14.00.
Большой выбор запчастей к двигателю **"ЗМЗ-406"**

Официальный дилер микролитражных автомобилей завода КАМаз реализует автомашины
ОКА
ЗАО «КАМРТИ»
Промзона-2, 19 магистраль
Тел. 2-82-97, 2-83-18
факс 2-37-58

УВАЖАЕМЫЕ АВТОЛЮБИТЕЛИ!
В связи со снижением налогового бремени (переход на единый налог) стоимость монтажа газового оборудования на автомобили снижена на 20%.
Техническое освидетельствование автомобильных газовых баллонов – гарантия безопасности вашего ав-

ВАМ НЕКАЧЕСТВЕННО ОТРЕМОНТИРОВАЛИ МАШИНУ

(Окончание. Начало в №33)

ВАШИ ПРАВА ПО ЗАКОНУ

Если вам некачественно отремонтировали машину, на претензию наплевали, вы имеете полное право обратиться в суд. В соответствии со ст. 16 Закона РФ «О защите прав потребителей» вы освобождаетесь от уплаты госпошлины и имеете право выбрать суд, в котором будет рассматриваться это дело, - или по месту нахождения станции технического обслуживания автомобиля (СТОА), или по месту вашей прописки.

По содержанию ваше исковое заявление в суд не будет отличаться от претензии, направленной в адрес СТОА. В нем необходимо изменить только «шапку» и резолютивную часть.

В общем виде исковое заявление будет следующим:

в.....
(укажите полное наименование суда)
ИСТЕЦ: Ваши Ф.И.О. и координаты
ОТВЕТЧИК: полное наименование и юридический адрес СТОА
ИСКОВОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ
«..... «..... 2000 года я предоставил СТОА автомобиль марки.....
(государственный № .....
номер двигателя.....
номер кузова.....
номер шасси.....)
для проведения ремонта, тем самым заключил с организацией договор подряда на ремонтные работы. Подтверждением заключения договора является квитанция №..... от «.....»..,.....2000.... года.
В соответствии с условиями договора я оплатил стоимость работ (..... рублей) за качественное исполнение СТОА принятых на себя обязательств. Организация обязалась отремонтировать..... (далее подробно укажите, какие узлы и детали СТОА должна была заменить, какие отремонтировать). Однако в момент получения автомобиля я обнаружил, что ремонт произведен некачественно. (Далее напишите, почему, на ваш взгляд, СТОА не исполнила договор, перечислите все неполадки.)
В соответствии со ст. 4 Закона РФ «О защите прав потребителей» исполнитель обязан выполнить работу качественно. Однако организация этого не сделала.

Обязательно в одном абзаце, ссылаясь на ст. 13 Закона РФ «О защите прав потребителей» и ст. 131 действующих Основ гражданского законодательства Союза ССР и республик, опишите свои физические и (или) нравственные страдания, связанные с конфликтом.

На основании изложенного, руководствуясь ст. ст. 4, 11,13, 16, 30 Закона РФ «О защите прав потребителей», прошу:
1. Обязать СТОА безвозмездно устранить недостатки в выполненной работе (или взыскать со СТОА .....рублей в счет возмещения ущерба).
2. Взыскать с ответчика компенсацию нанесенного мне морального вреда в сумме .....рублей.
3. Рассмотреть вопрос о взыскании с ответчика в доход государства штрафа в размере цены моего иска, в соответствии со ст. 11 п. 6 Закона РФ "О защите прав потребителей".
4. Взыскать понесенные мной расходы на оплату услуг юриста (если таковые оказывались) в сумме.....-....рублей.

ПРИЛОЖЕНИЕ:
1. Копия искового заявления для ответчика.
2. Квитанция №.....от ".....".....2000....года.
3., 4. и т.д. - документы, которые, по вашему мнению, необходимы для подтверждения ваших требований.
От уплаты госпошлины прошу меня освободить в соответствии со ст. 16 Закона «О защите прав потребителей».

ДАТА ПОДПИСЬ

Исковое заявление следует подавать в двух экземплярах либо на приеме у судьи, либо отправить его по почте заказным письмом.

Возможно, в судебном заседании будет назначена экспертиза по выявлению недостатков в работе СТОА. Вы имеете право в ней участвовать.

Если у вас возникнут осложнения при рассмотрении дела или при составлении документов, обращайтесь в общества потребителей или к адвокату. Все ваши расходы по участию юриста в суде будут оплачены ответчиком.

Напоминаем вам, что наши советы помогут и тем, у кого возникли проблемы с ремонтом сложной бытовой техники.

И еще один совет: при заключении договора на ремонт, пусть и ремонт ботинок, необходимо требовать выдачи квитанции, которая является подтверждением договора.

По материалам журнала «СПРОС» N 5/93

ГЕНИТАЛИИ КИТА НЫНЧЕ ДОРОГИ

Были времена, когда дорогие машины отделывали кожей крокодила или бегемота, например, со вставками кожи змеиной или кожей с гениталий кита. Но бегемоты и киты в природе Втихаря. Мебельную часто выдают за автомобильную. И дерут с клиента соответственно.

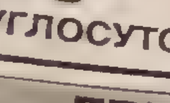
Бытует мнение, что для производства автомобильной кожи используют шкуры. Вам придется решить несколько проблем выбора. Например, *сплошная или в дырочках? Советуем скомбинировать.* На руль и на прилегающие к телу участки сидений лучше в дырочках. *Обшивая солидную, «мужскую» машину, лучше играть на гармонии спокойных цветов. «Женскую» - на контрастах поярче, но без контрастов,* и все тона должны быть приглушенными, слегка раз-

УВАЖАЕМЫЕ АВТОЛЮБИТЕЛИ!

В связи со снижением налогового бремени (переход на единый налог) стоимость монтажа газового оборудования на автомобили снижена на 20%.

Техническое освидетельствование автомобильных газовых баллонов – гарантия безопасности вашего автомобиля.

Диагностика двигателей всех марок отечественных автомобилей. Качество работ гарантируется.
Обр.: р-он ст. пристани. Автосервис. Т. 4-91-98, 9-29-92.



Комиссионное оформление автомашин.
Продажа автозапчастей.
1 мкр. маг. "Автолюкс"

Предприниматель Жуков Владимир сообщает, что газовая заправка в 1 м-не к нему не относится

АВТОЗАПЧАСТИ ДЛЯ ИНОМАРОК!
ПРЕДЛАГАЕМ

Широкий выбор деталей ходовой части для европейских и японских а/м европейской сборки. Кроме этого: ремни, фильтры, тормозные колодки, помпы и многое другое.
НА ЗАКАЗ: все для ремонта двигателя, кузовные детали и оптика.
Действуют скидки.
Тел.4-45-89.
«Автомагазин» гос-ца САЛЮТ, к.204.

56-911 "ВИРАЖ"
Такси и ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
КРУГЛОСУТОЧНО

ВНИМАНИЮ ДЕЛОВЫХ ЛЮДЕЙ –
ВЛАДЕЛЬЦЕВ А/М "ГАЗель" или Л/А С ПРИЦЕПОМ!
Предлагаем взаимовыгодное сотрудничество по перевозке грузов.
Т. 4-71-38, раб.; 5-14-70, дом.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ «ГАЗель». Дешево. Тел. 2-25-24 до 22.00.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ «ГАЗель». Тел. 7-39-42, 7-21-44.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ «ГАЗель». Тел. 2-23-18.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. Тел. 7-28-87.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. Тел. 5-80-09.
"ГАЗель". Тел. 2-74-99, 3-97-98.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. Тел. 3-07-13.
"ГАЗель". Тел. 7-42-21.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. Тел. 7-09-85.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ "Бычок". ТЕРМОФУРГОН. Тел. 5-27-16.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ «ГАЗ-53". Тел. 7-12-97.
"ГАЗель". Тел. 2-55-45.

ГЕНИТАЛИИ КИТА НЫНЧЕ ДОРОГИ

Были времена, когда дорогие машины отделывали кожей крокодила или бегемота, например, со вставками кожи змеиной или кожей с гениталий кита. Но бегемоты и киты в природе довольно быстро «кончились», а тех, что чудом уцелели, теперь строго охраняют. Теперь киту гениталии так просто не отрежешь. Тем не менее и сейчас, хоть редко, но шьют салоны и из китов, и из бегемотов. Это - суперэксклюзив. Если вы не наследник нефтяного арабского престола или не владелец казино, на кита с бегемотом замахиваться не стоит. Остановите выбор на обычной корове. Ее кожа может быть и не хуже. Все дело в выделке.

Есть специальная кожа, называемая автомобильной. А есть кожа мебельная. Она дешевле. Для машин не годится, но тем не менее машины ей отделывают. Втихаря. Мебельную часто выдают за автомобильную. И дерут с клиента соответственно.

Бытует мнение, что для производства автомобильной кожи используют шкуры каких-то особых коров. На самом деле кожа становится автомобильной не при жизни коровы, а после тонкого и сложного процесса выделки.

Салон машины у кожевников считается средой агрессивной, а посему кожа на всех этапах выделки проходит массу суровых тестов. Малейшие сомнения в фактуре, и - в «мебель». Это вовсе не означает, что все кожаные диваны плохи, просто жилая комната - не салон машины. Вряд ли кому-нибудь придет в голову бросить на домашний диван замасленный гаечный ключ или ветошь.

Итак, вы решили отделать кожей салон своей машины. Вам придется решить несколько проблем выбора. Например, сплошная или в дырочках? Советуем скомбинировать. На руль и на прилегающие к телу участки сидений лучше в дырочках. Она «дышит». Будет меньше пота на руках, спине и пониже спины. И не будет затруднен обогрев сидений. На ребра боковой поддержки сидений - сплошная.

Складки - последний писк моды. И функционально они оправданы. Натянутая втугую кожа со временем дает потяжки, быстрее истирается, складки на ней все равно образуются, но они только портят вид. Лучше заложить их заранее, тогда они смотрятся стильно. Кроме того, от сильной натяжки кожа режется нитками на швах.

И, наконец, цвет. Это самое важное.

Есть золотое правило. *Обшивая солидную, «мужскую» машину, лучше играть на гармонии спокойных цветов. «Женскую» - на цветах поярче, но без контрастов, и все тона должны быть приглушенными, слегка пастельными. Спортивную - независимо от пола владельца - на резких контрастах ярких, вызывающих цветов.*

И еще. Меховые вставки в кожу, столь популярные раньше, теперь кое-где на Западе считаются признаком дурного вкуса. Тамошние эстеты вдруг стали полагать, что крашеные шанхайские барсы и мексиканские тушканы придают салону машины бордельный вид. У нас о таких тонкостях, кажется, еще никто не думал.

Впрочем, это не догма. На вкус и цвет...

Журнал «АВТОПИЛОТ» – Сентябрь 1997 г.

ИНТЕРНЕТ - СОВЕТ

САМОКРАС

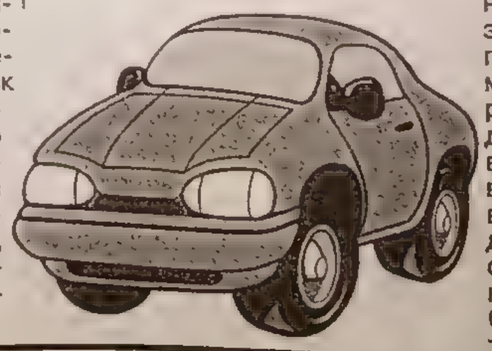
В Самаре красили телевизионную мачту из краскопульта, и все автомобили, расположенные в радиусе 300 м от нее, оказались окрашенными в красно-белую крапинку. Посоветуйте, как можно избавиться от такой нежелательной окраски, не перекрашивая автомобиль?

Не знаю, как в СНГ, а в Калифорнии поступают следующим образом. В магазинах есть паста компании 3М, одна абразивная, другая для полировки. Берем buff mashine (извиняюсь, не знаю, как это по-русски будет, это такой диск с моторчиком, скорость регулируется, на диск надевается специальный круг, напоминающий здешние ковровые покрытия. Ширина диска 20 см. Может, попробовать дрель можно?) и, намазывая небольшие участки первой пастой, снимаем тонкий слой лакового покрытия. После этого машина становится матовой. Только не перестарайтесь, надо держать вращающийся диск параллельно поверхности, иначе краем легко достать до грунтовки. Также пройти надо всю поверхность. Затем моем машину и, сбрызгивая водой, полируем второй пастой. Довести блеск можно мягкой тряпочкой. Результат ошеломляющий. Чтобы блеск дольше держался, можно вручную натереть любой защитной пастой. Можно использовать и пасты других производителей, но лучший результат дает 3М.

КУДА СМОТРИТ ГИБДД?

Правила не возбраняют ездить на автомобиле, у которого тонировка предусмотрена изготовителем, а автолюбитель, без всякого злого умысла затемнивший пленками стекла своей собственной машины, оказывается вне закона.

Знайте, что в действующем Госстандарте СССР «Стекло безопасное для наземного транспорта. Общие технические условия.» ГОСТ 572-88 записано: «Светопропускание ветровых стекол автотранспорта и трамваев должно быть не менее 75%, прочих стёкол - не менее 70%». Да, стандарт запрещает зеркальное затемнение, но не запрещает умеренное тонирование. Так что автолюбители, у которых возникли конфликты с ГИБДД, могут смело обращаться в суд. Если тонирование соответствует стандарту, процесс они обязательно выиграют.



Странно, что в качестве одного из аргументов «против» служит невесть откуда взявшееся мнение, будто пленки снижают безопасность автомобиля. Наоборот: стекла с качественными пленками поглощают солнечные блики, устраняют эффект «зеркала», нейтрализуют слепящий свет встречных машин. В случае аварии они защищают от осколков. Они препятствуют проникновению в автомобиль через стекло, но не аварийному выходу из него. Они задерживают 80% ультрафиолетовых лучей, предохраняя салон от выгорания. Они отражают тепловые лучи летом и задерживают до 35% тепла в салоне зимой, сохраняя в автомобиле комфортную температуру, - условие для безопасного вождения, согласитесь, далеко не последнее

Балаковская уникальная молодежь Балаковская уникальная молодежь Балаковская уникальная молодежь Балаковская уникальная молодежь Балаковская уникальная молодежь Балаковская уникальная молодежь

Компакт-диск в прошлом музыкальном конкурсе выиграл **АНДРЕЙ МОСКАЛЕВ**. "Децл хочет учиться в Америке, а в детстве мыл машины, чтобы заработать денег" – считает Андрей. И правильно. Поздравляем.

СУПЕРКОНКУРС
50 РУБЛЕЙ НА ДОРОГЕ НЕ ВАЛЯЮТСЯ

Победителем конкурса "Спорим, прочитаешь!" стала легендарная Надежда Куликова – никому не удалось обыграть эту самую читающую девушку Балакова.

Толстыми модными журналами мы поощрили Елену Вадимову и Сергея Пашкина, пришедших в редакцию вслед Надежде.

После серьезного чтения классических произведений БУМовцы решили повеселить молодежь и объявить конкурс для тех, кому хочется "на чем-нибудь заморочиться". Предлагаем следующую заморочку: попробуйте придать самым обыкновенным словам по их звучанию какой-нибудь неожиданный и остроумный смысл. Например, набалдашником можно назвать головной убор, а искуситель – это бешеный пес. А теперь поразмыслите сами. Что значит ***рубанок, фаустпатрон, рубильник, крахмал, кормчий, заморыш, мотыга, курятник***?

Автор наиболее интересных толкований получит **50 рублей!** Будут и поощрительные призы. Варианты принимаются **до четверга** каждой недели.

Модный БУМ

ЧТОБ ТЕБЯ НЕ ОБОЗВАЛИ ЖЛОБОМ...

Правила для того и придумали, чтобы их нарушать. Но это не означает, что можно без всяких церемоний портить воздух в общественных местах и сморкаться в занавески. Девушки, как правило, помнят об этом и не рискуют громко икать на первом свидании. А вот влюбленные молодые люди все норовят приволочь на свиданку бутылку пива вместо орхидей. Дорогие юноши, это не модно – предлагать своей избраннице отхлебнуть из многократно облизанной бутылки. Модно приходить с цветами.

Ежели вы пошли на такой подвиг, не забудьте, что молодым девушкам не принято дарить темные цветы. Девушки ненавидят бордовые розы на длинных шипастых ножках, потому что те рвут последние колготки и царапают нежные конечности. Если на солидный букет финансов не хватает – выберите один цветок, но такой, чтобы запомнился на день вперед. Не обсуждайте потом при девушке, во что вам обошелся этот отчаянный шаг, – вас обзовут жлобом. Потом будете оправдываться на тему экономности. Модно подавать девушке пальто. Модно помогать ей выбраться из транспорта. Если она выходит из автобуса или, страшно сказать, из трамвая, протяните ей руку. Девушка не должна спотыкаться от неожиданности, необходимо просто опереться кончиками пальцев о ладонь молодого человека и изящно спорхнуть на тротуар. Великолепный шанс продемонстрировать окружающим свою безупречную грацию.

"МОЛОДОЙ", 29, 2000 Г.

ИНТЕЛЛЕКТ, ИНТЕЛЛЕКТ, Я ТЕБЯ СЪЕМ!

Как утверждает Интернет, британские ученые из Королевского колледжа Лондона установили, что до четверти юных англичанок, которые следуют диетам и лишают себя источника железа, заметно отстают по сообразительности от своих сверстниц. Даже небольшой недостаток этого микроэлемента в рационе человека может серьезно повлиять на уровень его интеллекта. Железа много в яблоках, грузите интеллект.

БУМовцы.

ОНИ СОЖРАЛИ ВСЕ ПОМИДОРЫ

Вечерний дачный отдых нарушили рычание и визгливый лай. "Опять этот "урод" ежа нашел!"– я пошла спасать нашу таксу от покушений на колючую находку. "Урод", завидя меня, схватил ежа и кинулся наутек, но скоро бросил "добычу". Я отнесла колючего "мученика" на дачу, попутно отбивая нападки горе-охотника. Еж оказался ежихой и, преспокойно развернувшись, стал бегать по веранде, пугая кошку и грозно фыркая. Такс скоро забыл о своей жертве, и я с легким сердцем высадила ее на "заросший" капустой грунт.

Соседку ничуть не тронул рассказ о ручном еже. Она посмотрела на него с ненавистью и сказала:

– Они сожрали все помидоры на моем огороде,– и отправилась собирать недоеденные ежами томаты.

КАРИНА.

Наверняка каждому из вас приходилось сталкиваться с этим явлением. Нет? Значит, у вас еще все впереди. Я попросила своих друзей ответить на вопрос: что же такое – любовь?

Настя (16 лет, хобби – коллекционирование солнечных зайчиков):

– Для меня это – невозможность обходиться без любимого человека.

Оля (17 лет, прагматичная поклонница "НВ"):

– Это всего лишь природное влечение мужчины и женщины друг к другу.

Александр (18 лет, философ-идеалист, в прошлом романтик):

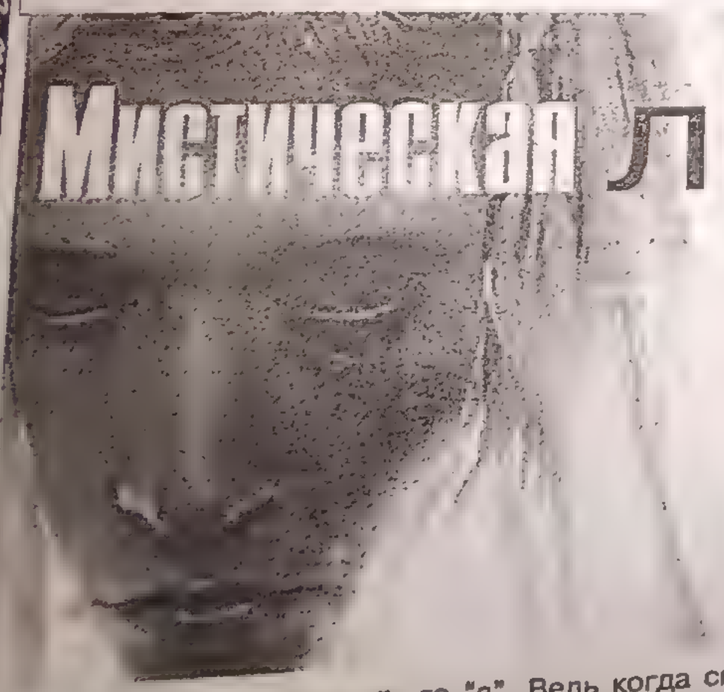
– Цветок бытия.

Владимир (16 лет, джентльмен и эгоист):

– Слабость мужчин и очарование женщин.

Дмитрий (17 лет, убежденный пессимист):

Мистическая лИнДа



– Были ли в твоей жизни какие-то случаи, когда ты понимала: да, это оно?

– Да, такое было. Я играла на концерте, и вдруг вспомнила. Почувствовала, что не хватает чего-то. Смотрю – я босиком! Зрители, правда, восприняли все, будто так и надо. А к концу концерта мне и самой понравилось! Еще постоянно рвутся струны, ломается аппаратура...

– Как вообще проходит твой день?

– Всегда есть какая-то работа с музыкантами. А остальное ... Нет никакого распорядка дня. Как идет, пусть так и идет.

– Что для тебя значит слово "я"?

– Ведь когда спрашивают, чем ты занимаешься, ты же не говоришь, что дышишь, ты забываешь об этом.

– Были ли в твоей жизни какие-то случаи, когда ты понимала: да, это мистика?

– Да. Был очень странный эпизод, когда мы снимали клип на "Ворону". Надо мной висела огромная лампа. Уже начались съемки, вдруг раздается треск: оказалось, лампа внезапно лопнула. А так как она висела прямо надо мной, то все безумно испугались. Но осколки рассыпались вокруг меня, а на меня вообще ничего не попало! Пол, куда они упали, был просто прожжен весь до дыр. Когда все очнулись и поняли, что к чему, все было в дыму.

– Я знаю, ты любишь рисовать...

– Да, но я не могу назвать это просто любимым занятием или хобби, для меня это, скорее, (см. конкурс). Музыка и рисование – это неотделимо от моего "я". Ведь когда спрашивают, чем ты занимаешься, ты же не говоришь, что дышишь, ты забываешь об этом.

– С тобой часто происходят какие-то неожиданные ситуации на концертах?

– Опять же, это к вопросу о мистике. Бывало, подо мной проваливалась сцена. Нормальная вроде сцена, идешь, и вдруг она начинает проваливаться. Часто подо мной ломаются стулья...

Когда гастроли начинаются, обычно все очень волнуются. И я – в первую очередь. Был такой случай, когда я забыла надеть ботинки перед выходом на сцену. Я уже вышла петь и только потом об этом

– Медленно плывешь по течению?

– Ну почему же медленно? Я быстро плыву в нужном направлении!

"МАРУСЯ", № 6, 2000 г.

работа с музыкантами. А остальное ... Нет никакого распорядка дня. Как идет, пусть так и идет.

– Они сожрали все помидоры на моем огороде,– и отправилась собирать недоеденные ежами томаты.

КАРИНА.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

ФОРС-МАЖОР

Рисование для певицы означает:
а) работа, б) любимое дело, в) жизнь?
Приз – компакт-диск!

Ф. И О.:
АДРЕС:
ТЕЛЕФОН:

Спонсором конкурса является музыкальный отдел магазина "Имидж" (ул. Ленина, 110, ост. "Новинка").

Оформить участие в конкурсе

– Для меня это – невозможность обходиться без любимого человека.

Оля (17 лет, прагматичная поклонница "НВ"):

– Это всего лишь природное влечение мужчины и женщины друг к другу.

Александр (18 лет, философ-идеалист, в прошлом романтик):

– Цветок бытия.

Владимир (16 лет, джентльмен и эгоист):

– Слабость мужчин и очарование женщин.

Дмитрий (17 лет, убежденный пессимист):

– Способность людей понимать друг друга.

Ни с одним из них в отдельности я не согласна, зато со всеми вместе – да. Любовь – это и чувства, и желания, и слова, и мысли. Говорят, кто не испытывал любви, тот не жил. Изменчивая и постоянная,счастливая и неразделенная – она необходима каждому. Вообще, эта тема вечная, и если кто из вас готов поразмыслить над ней – пишите нам, будем рады.

Галина БАТЫЧКО

Первый опыт

Укрощение монстра

Время каникул – это время отдыха, развлечений и покорения новых вершин. Кто-то отправляется за необыкновенными впечатлениями в горы, кто-то на дно морских океанов, а я оседлала велосипед, причем в первый раз. И поняла, что сижу на самом опасном и непредсказуемом виде транспорта.

Руль и колеса все время разворачивались в разные стороны, тормозить приходилось ногами (о ручных тормозах вспоминать перед очередным столбом было некогда). Сколько заборов я тогда снесла – не сосчитаешь. Зато впечатлений на всю жизнь хватит, и я знаю: хочешь приключений – прокатись на двухколесном монстре!

А ты этим летом открыл для себя что-то новенькое? Если да, то присылай свою ошеломительную историю в БУМ с пометкой "Первый опыт". Самое интересное будет опубликовано и, возможно, награждено!

АНАСТАСИЯ Т.

Пятница, с 18.00 до 20.00

СТРЕЛКА

6-51-00 ПО ТЕЛЕФОНУ

232 Три очаровательные девчонки 15 лет познакомятся с классными парнями 15-18 лет.
233 Хочу познакомиться с мальчишкой с 16 до 18 лет для чисто дружеских отношений без претензий на личное.
234 Пушистый привет любимым группам "Уторроб" и "Ахинея" и подругам Маре, Зайке, Ирине, Новорожденной Катюхе.
235 Девушки! Почему вы позабыли двух парней 17 лет. Кто-нибудь от 16-17 лет, откликнитесь. Шнапс и Спектр.
236 Колючий неформальный привет рок-н-рольщику, который косит под "гола". От Шнапса.
237 Две девчонки 14 лет хотят познакомиться с симпатичными пацанами 14-17 лет.

СТРЕЛ

6-51-00

БУМ

Напоминаем, что продолжается конкурс на самое экстремально-юмористическое сообщение в "Стрелку" со смыслом и полезной информацией. Итоги конкурса – в начале сентября, приз – сюрприз!!! Звоните!

салон ост. 6 м-н НОВИНКИ 2000

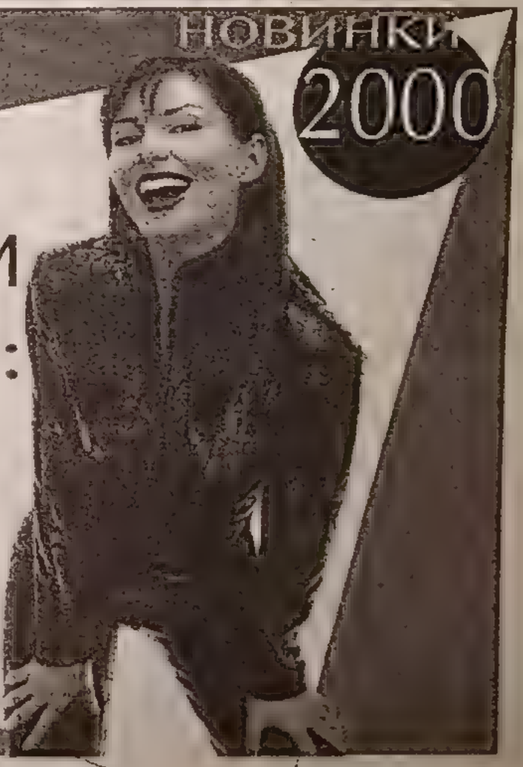
МИР КОЖИ

КОЖА & ДУБЛЕНКИ

две химчистки:
очень-очень дешево г. Энгельс
супер дорого "Карат Плюс" г. Саратов

ЭЛЕГАНТ

магазин ост. к т "Октябрь"



ВРЕМЕНА ГОДА
ОДЕЖДА ИЗ КОЖИ, КАШЕМИРА, СПАНДЕКСА

28 августа 2000 года состоится собрание Балаковского отделения Российского союза офицеров запаса с повесткой дня: "О выдвижении кандидатов в депутаты в местные органы самоуправления" в здании ОАО "Сельинвестпроект" по адресу: Волжская, 74а. Начало собрания в 18 часов.

Совет БО РСОЗ

Ч.П. МАКСИМОВИЧ РЕАЛИЗУЕТ

САХАР

КОНСЕРВЫ РЫБНЫЕ, СОСИСКИ В АССОРТИМЕНТЕ СОУСЫ, МАЙОНЕЗ,

ДОСТАВКА ПО ТОРГОВЫМ ТОЧКАМ – БЕСПЛАТНО!

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЧАЙ, КРУПЫ, МАРГАРИН МОРОЖЕНОЕ.

МУКА В/С, 1С.

Территория базы ПФК «Надежда». Въезд во вторые ворота. 2-61-34

САЛОН "ДЕБЮТ"
европейский маникюр, педикюр, услуги косметолога и парикмахера. Тел. 3-33-88.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ № 62

ГОСУДАРСТВО НЕ НА НАШЕЙ СТОРОНЕ

(Продолжение. Начало в № 33)

Эта истина, к большому сожалению, не подлежит сомнению. Все, что придумывают чиновники для пенсионеров, направлено на урезание и без того нищенской суммы пенсии. На этом построен базовый закон "О госпенсиях" от 1990 г., который практически уравнивает всех пенсионеров - и тех, кто всю жизнь вкалывал, и тех, кто не работал ни года. С этого начал и новый, казалось бы, более прогрессивный закон № 113-ФЗ от 21.07.97 г. с применением индивидуального коэффициента пенсионера. Статья 4 этого закона, устанавливающая рамки для ИКП, практически свела на нет все хорошее, что было в нем заложено.

На урезание пенсии направлен и принцип осовременивания заработка пенсионера. Это довольно сложная процедура, придуманная чиновниками в 1991 году, когда начались бурные инфляционные процессы и рубли стали превращаться в тысячи, причем, как в сказке, чуть не по дням, а по часам. Вот тогда господа законодатели сели и придумали новую систему, согласно которой, начиная с 1971 г., каждому году присвоен свой коэффициент. Вот так (слева) выглядит сокращенная таблица коэффициентов осовременивания.

Год	1971	1972	1973	1974	1975	1976	1977	1978	1979	1980
Коэфф.	11,2	10,9	10,6	10,3	10,0	9,7	9,4	9,1	8,8	8,5
Год	1981	1982	1983	1984	1985	1986	1987	1988	1989	1990	1991
Коэфф.	8,2	7,9	7,6	7,3	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	4,3

А далее, в связи с бурным ростом инфляции, ввели коэффициенты почти помесячно:

Год	1992 янв.-апр.	1992 май-дек.	1993 янв.-апр.	1993 май-июль	1993 авг.-дек.	1994 янв.-апр.	1994 май-июль	1994 авг.-дек.	1995 янв.-апр.
Коэфф.	2,5	1,9	1,9	1,8	1,8	1,3	1,51	1,2	1,27

Год	1995 май	1995 май-июль	1995 авг.-дек.	1996 янв.-дек.	1997 янв.-дек.	1997 дек.-1999 май	1999 с мая	1999 с нояб.	2000 с февр.	2000 с мая
Коэфф.	1,2	1,05	1,15	1,1	1,21	1,0	1,12	1,15	1,2	1,07

Чтобы разобраться, как надо применять эти коэффициенты, давайте возьмем конкретный пример. Предположим, работающий пенсионер Иван Петрович предоставил справку о зарплате за 5 лет с 1983 г. по 1987 г.:

1983 г. - 3407,74 руб.
1984 г. - 3169,00 руб.
1985 г. - 3742,93 руб.
1986 г. - 3562,48 руб.
1987 г. - 3734,78 руб.

Надо сказать, процесс осовременивания зарплаты производится в два этапа. На первом каждую зарплату умножают на коэффициент данного (см. таблицу) года.

Год	Годовая зарплата, руб.	Коэффициент года	Индексированная зарплата, руб.
1983	3407,74	7,6	25898,82
1984	3169,00	7,3	23133,70
1985	3742,93	7,0	26200,51
1986	3562,48	6,7	23868,62
1987	3734,78	6,4	23902,59
Итого	17616,93		123004,24

Полученную итоговую индексированную цифру годовой зарплаты за пять лет складывают и делят на 60 месяцев (123004,24 : 60= 2050,07 руб.). И получают среднемесячную.

Прежде, чем идти дальше, уточним один маленький нюанс. Кто забыл, напоминаем, что с 1.01.98 г. в российских деньгах произошли изменения: у них "отрезали" нули. К примеру, было 1000 рублей, а стал 1 рубль. Поэтому, если человек берет зарплату на стыке "эпох" деноминации (скажем, за 1995 г, 1996 г., 1997 г., 1998 г. и 1999 г.), ему следует знать, что прежде, чем складывать и делить, нужно сначала сумму заработка за месяцы до 1.01.98 г. разделить на 1000, а потом уже к полученной цифре прибавлять заработок за следующий после 1.01.98 г. период без всяких арифметических действий.

Вернемся к нашему примеру. После того, как мы получили среднемесячную величину заработка, проиндексированного по 1987 год включительно, начинается второй, самый сложный для понимания нормального человека, этап осовременивания. Заключается он в том, что полученную среднюю сумму (2050,07 руб.) работник пенсионного фонда последовательно умножает на коэффициенты всех лет, начиная с 1992 г. Вас интересует, почему не с 1988 г., а с 1992 г.? Убедительного ответа мы не находим. Это, похоже, из того же логического ряда, что и ограничение соотношения зарплат по ИКП или одна на всех "максималка". Захотелось так законодателю, и нечего спрашивать! Он тут главный! В общем, плюем на логику и умножаем на все коэффициенты, начиная с января 1992 года и до настоящего времени:

2050,07 х 2,5 х 1,9 х 1,9 х 1,8 х 1,8 х 1,3 х 1,51 х 1,2 х 1,27 х 1,2 х 1,05 х 1,15 х 1,1 х 1,21 х 1,12 х 1,15 х 1,2 х 1,07 = 571996,69 руб. неденоминированных. А чтобы получить деноминированные, т. е. сегодняшние рубли, эту цифру делим на 1000. Получаем 572 рубля среднемесячной зарплаты. Вот и все осовременивание!

А теперь из любопытства предлагаем сравнить уровень полученной "современки" с тем уровнем, который был у реальной зарплаты в далекие восьмидесятые годы. За две годовые зарплаты Ивана Петровича (1987 года) можно было купить автомашину "Жигули", а на две годовые осовремененные (572х12 мес. х 2 года= 13728 руб.) автомобиль не купишь. Разве что развалюху какую. Чувствуете разницу? И, конечно, догадываетесь, какую пенсию получит Иван Петрович с этой самой "осовремененной" зарплаты? Хорошо, мы русские терпеливые, берем в свои дрожащие старческие руки лопату и шагаем на дачу. А то хоть ложись да помирай!

Л. СВЕТЛЕНКО, председатель
ОО "За выживание",
М. ЕРЕМИНА, редактор газеты "Суть".

САЛОН "ДЕБЮТ"
европейский маникюр, педикюр, услуги косметолога и парикмахера. Тел. 3-33-88.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ № 62
ПРИГЛАШАЕТ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК
ОТ 17 ЛЕТ И СТАРШЕ НА УЧЕБУ
ПО СЛЕДУЮЩИМ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ:

- оператор ЭВМ – 3 мес.
- официант-бармен с изучением иностранных языков – 6 мес.
- парикмахер (мужской, дамский)– 6 мес.
- повар-кондитер – 10 мес.
- электрогазосварщик – 10 мес.
- столяр-мебельщик – 10 мес.
- художник-оформитель – 10 мес.
- лаборант химического анализа – 10 мес.

Адрес: ул. Комсомольская, 36.
Тел. 4-93-60 (кроме субботы и воскресенья).

ли" нули. К примеру, было 1000 рублей. Поэтому, если человек берет зарплату на стыке "эпох" деноминации (скажем, за 1995 г, 1996 г., 1997 г., 1998 г. и 1999 г.), ему следует знать, что прежде, чем складывать и делить, нужно сначала сумму заработка за месяцы до 1.01.98 г. разделить на 1000, а потом уже к полученной цифре прибавлять заработок за следующий после

КТО ПРОТИВ ПОВЫШЕНИЯ КВАРТПЛАТЫ?

Много накопилось в душах пенсионеров за последнее время: цены все выше, пенсионный фонд по-прежнему не стремится повернуться лицом к пожилым людям, Совет депутатов принял антинародное решение о повышении квартплаты, чем окончательно поставил на колени тысячи людей. И хотя СМИ пытаются успокоить людей, все должны понимать - это предвыборная игра, не более того. Как только выборы пройдут, решению Совета дадут "зеленую улицу". Единственно, что может гарантировать спокойную жизнь, - это его отмена, что подвластно только самим депутатам, прокуратуре или суду, но никак не главе администрации.

29 августа 2000 г. в 10 часов в кинотеатре "Россия" состоится конференция общественной организации "За выживание".

Призываем всех пенсионеров прийти и совместными усилиями найти способ воздействия на власть.

На конференцию приглашаются представители Совета депутатов, администрации, работники социальных служб.

Совет ОО "За выживание".

русские терпеливые, берем в свои дрожащие старческие руки лопату и шагаем на дачу. А то хоть ложись да помирай.

Л. СВЕТЛЕНКО, председатель ОО "За выживание",

М. ЕРЕМИНА, редактор газеты "Суть".

УГАДАЙ МЭРА

Продолжаем игру под названием "Угадай мэра". Такой своеобразный политический тотализатор. Читателям надо назвать имя человека, который станет главой БМО. И главное – почему. Ответы присылать или приносить в редакцию в письменном виде с обязательным указанием фамилии, имени, отчества и адреса участника игры.

Приз 500 рублей будет вручен победителю по итогам выборов главы Балаковского муниципального образования. При наличии нескольких угадавших выиграет тот, кто представит самые интересные аргументы.

ТКАНИ
ЗА ПОЛЦЕНЫ
в м-не "Ярослав" с 9.00 до 19.00

т. 40-6-20

"Ярослав", ул.Ленина, 56
"Русь", ул. Трнавская, 3а
"Спорт и туризм", ул.Ленина,90

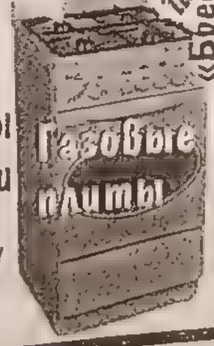
САЛОН
выходных без

фирменный магазин
«АТЛАНТ»
ул. Пролетарская, 79. Тел. 4-79-55.

ШИРОКИЙ ВЫБОР БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

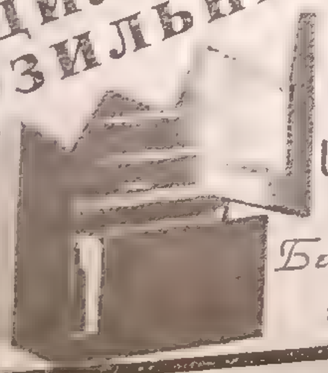
«Атлант»
«Стинол»
ХОЛОДИЛЬНИКИ МОРОЗИЛЬНИКИ

Пушки
Радиаторы
ТЕПЛОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
«GEFEST» «Брест»



Тепловые завесы
Инфракрасные обогреватели

«Саратов»
«Норд»



Бесплатная доставка в ваш дом!
гарантийное обслуживание!

20 августа в 19.30 между 9, 8 и 17 домами по ул. Вокзальной парни догнали вора и забрали у него одежду, отпустив с миром. Тут в дело вмешался "шкаф" и начал лупцевать "спасателей", не слишком разбираясь, кто, где и что. В конце концов разбежались все, оставив спортивную куртку и кроссовки на пеньке. Те, у кого их украли, могут обратиться в штаб дружины по ул. Комарова, 144.

КОМПАНИЯ "ORIFLAME" ПРИГЛАШАЕТ ДИСТРИБЬЮТОРОВ НА ОЧЕНЬ ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ.
Тел. 6-55-50, 2-30-03.

ПРОДАЮТСЯ
"УАЗ-3303", 1992 г. в. и вакуумный насос АВЗ-63Д, 1988 г. в.
Тел. 9-79-44.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИОБРЕТЕТ ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОНДИЦИОНЕР.
Тел. 9-79-44.

ТЕЛЕПРОГРАММА С 28 АВГУСТА ПО 3 СЕНТЯБРЯ

Несовпадение данной программы ТВ с транслируемыми передачами связано со вставками программ местных телеканалов.

ПОНЕДЕЛЬНИК 28 августа

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.20 Т/с «Вавилонская башня».
10.20 Поле чудес.
11.25 «Песня года». Избранное.
12.00 Новости.
12.15 «Добрый день».
12.55 Х/ф «Первый троллейбус».
14.30 «Вместе».
15.00 Новости.
15.20 М/с «Охотники за привидениями».
15.45 Звездный час.
16.10 ...До 16 и старше.
16.40 Вкусные истории.
16.55 Т/с «Вавилонская башня».
18.00 Новости.
18.30 Банка комиксов.
19.00 Погода.
19.05 Х/ф «Белый ворон».
21.00 Время.
21.45 Т/с «Тысячелетие».
22.35 Э. Радзинский. «Загадки Сталина», ч. 1. «Тайны Кобы».
23.25 Новости.
23.40 Т/с «Майк Хаммер». «Семь мертвых глаз».
00.35 «Паранормальные явления. Закрытое досье».

РТР

6.00,7.00,8.00,9.00 Вести.
* **6.20, 9.40** Доброе утро, губерния!
6.20,8.30 Семейные новости.
* **6.50, 7.50, 8.50, 17.30** Информационный выпуск.
7.15,9.15 Черным по белому.
7.20 Почта РТР.
7.35 Телеспецназ.

ФОТОПЕЧАТЬ «КОДАК»
Для тех, кто ценит качество.

САХАР, МУКА
доставка до квартиры (без выходных) Тел. 3-35-44

9.35 М/с «Ноев ковчег». (США).
10.00 Т/с «Мануэла». (Италия-Аргентина).
11.00 Вести.
11.30 Т/с «Санта-Барбара». (США).
12.30 «Что хочет женщина».
13.00 Старая квартира.
14.00 Вести.
14.30 Т/с «Черная жемчужина». (Аргентина).
15.25 Т/с «Богатые и знаменитые». (Мексика-Аргентина).
16.20 Т/с «Простые истины».
17.00 Вести.
* 17.30 Передачи ГТРК Саратов.
* 19.00 «Губерния».
20.00 Вести.
20.30 Подробности.
20.55 Т/с «Следствие ведут ЗНАТОКИ». Дело № 16. «Из жизни фруктов», 1 с.
22.25 Д/ф «Кавказский полумесяц».
23.00 Вести.
23.30 После «Вестей».
23.40 Т/с «Следствие ведут ЗНАТОКИ». Дело № 16. «Из жизни фруктов», 2 с.
01.15-01.30 Дежурная часть.

ТВ ЦЕНТР

6.55 Смотрите на канале.
7.15 Телестадион. «Спортивный экспресс».
7.40 Мир в тарелке.
8.00 События.
8.15 М/ф: «Фантазеры из Угоры», «Василиса Прекрасная».
8.55 Смотрите на канале.
9.00 Момент истины.
9.50 Петровка, 38.
10.00 Т/с «Узы любви».
11.00 События.
11.15 Телемагазин.
11.45 М/ф «Лиса и заяц».

12.00 Профилактика.

18.00 События. Время московское.
18.15 Мульти-пульти.
18.30 «В гости - с улыбкой».
19.05 Т/с «Мне не жить без тебя». (Мексика).
19.50 Смотрите на канале.
20.00 События.
20.55 Т/с «Комиссар Наварро». (Франция).
22.45 Петровка, 38.
23.00 События. Время московское.
23.15 Времечко.
00.00 События.
00.15 «Ночной полет».
00.50 Парад плюс.

Ленина, 112
Маг. «Новинка»
Евромода
Салон

НТВ

6.00 Сегодня утром.
6.00, 6.30, 6.45, 7.00, 7.30, 7.45, 8.00, 8.30 «Сегодня утром».
6.15,7.15,8.15 Спорт, погода.
6.20,7.20 Криминал.
6.35,7.50 Карданный вал.
6.50,8.20 Впрок.
7.35,8.45 М/ф.
8.55 Т/с «Неприкасаемые». (США).
10.00 Сегодня.
10.25 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич». (США).
12.00 Сегодня.
12.25 Х/ф «Право на выстрел».
14.00 Сегодня.
14.30 Детектив «Противостояние», 1 с.
16.00 Сегодня.
16.35 Намедни-85.
17.30 Впрок.
17.40 Футбольный клуб.
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 Х/ф «Специалисты».
(Франция).
21.20 Д/с «XX век. Русские тайны 1948г. Личный враг Сталина». (Россия-США).
22.00 Сегодня.
22.45 Тушите свет.
23.00 Т/с «Крутой Уокер. Правосудие по-техасски». (США).
00.05 «Антропология».
00.55-00.58 Программа передач на завтра.

ТВ 6 МОСКВА

6.50 Вставай!
7.00 День за днем.
8.40 Дорожный патруль. Сводка за неделю.
9.00 Новости.
9.10 Боевик «Правила игры».
11.00 «Х-фактор».
11.30 «Все в сад!»
12.05 «Катастрофы недели»
13.00 День за днем.
15.00 Новости.
15.15 «Спасибо за покупку!»
15.25 Т/с «Богатые тоже плачут», 86 с.
16.20 «Отдохнем».
16.30 Диск-канал.
17.05 «Про любовь».
17.35 Т/с «Дежурная аптека 3», 8 с.
18.15 Дорожный патруль. Сводка за неделю.
18.35 «Амба-ТВ».
19.05 Т/с «Морская полиция». «Двойная игра».
20.00 Новости дня.
20.30 «Вы - очевидец» с И. Усачевым.
21.25 Т/с «Человек-невидимка», 3 с.
22.40 Дорожный патруль.
22.55 Новости.
23.15 Триллер «Как в аду».
00.50 Диск-канал.
01.25 Дорожный патруль.

REN TV

в г.Балаково не транслируется

7.00 Мульти-пульти
8.30 Триллер «Иногда они возвращаются... снова». (США).
10.30 Военная тайна.
11.00 Телемагазин.
11.15 Т/с «МЭШ». (США).
11.45 Драма «День за днем», 15 с.
13.15 Телемагазин.
13.30 Т/с «Кассандра».

ОБОИ
ЛИНОЛЕУМ
шир.: 1,5; 2; 2,5; 3; 3,5м
ПОТОЛОЧНЫЕ ПОКРЫТИЯ
КАФЕЛЬНАЯ ПЛИТКА
Широкий ассортимент, доступные цены!
Ленина, 91, ТЦ «АЛЬЯНС», 2 этаж.

14.30 Новости.
14.45 Случайный свидетель
15.15 Телемагазин.
15.45 Т/с «Латинский адвокат». (Италия).
16.40 Мульти-пульти
17.35 Т/с «Пляж (Спасатели Малибу)». (США).
19.00 Т/с «Гресия».
20.00 Случайный свидетель
20.30 «Обозрение».
21.30 Т/с «МЭШ». (США).
22.00 Мелодрама «Дорогая Клаудиа». (Австралия).
00.00 Новости.
00.15 Спорткурьер.
00.30 Т/с «Пляж»

ТНТ

в г.Балаково не транслируется

7.00 М/с «Сейлормун - супервоин», 7 с.
7.30 Т/с «Отважные 2», 4 с.
8.00 «На свежую голову!
9.00 Т/с «Шалунья», 91 с.
10.00 Из жизни женщины.
10.30 Т/с «Держи вора!», 14 с.
11.30 Х/ф «Затерянный мир», 3 и 4 с.
13.30 Телемагазин.
14.30 Т/с «Сан-Тропе»
15.30 Т/с «Королева сердец», 98 с.
16.30 М/с «Сейлормун - супервоин», 7 с.
17.00 Т/с «Отважные 2»
17.30 Т/с «Папочка-майор».
18.00 Из жизни женщины.
18.30 «Страсти по Соловьеву».
19.00 М/с «Приключения педдингтонского медвежонка», 6 с.
19.25 «Глобальные новости»
19.30 Т/с «Держи вора!»
20.30 Сегодня в столице.
21.00 «Дерзкие и красивые»
21.30 Драма «Анкор, еще Анкор!» (Россия).
23.40 Сегодня в столице.
23.55 «Глобальные новости».
00.00 Т/с «Инспектор Мартин Бек». Фильм 4, ч. 1. (Великобритания-Швеция).
01.05 «Страсти по Соловьеву».
01.35-02.35 «Открытые небеса». «Конец эпохи».(Из цикла «Голливуд»).

Салон Богема
только до 1 сентября
30% скидка
на летние ткани
Ул.Ленина, маг. «Одежда», 2 этаж торг. центра 9 м-на

Организации требуются на конкурсной основе торговые представители с личным а/м. Зарплата высокая. Тел. 2-65-51, с 10.00 до 17.00.

ПЕЧАТЬ ФОТОГРАФИЙ
Тел. 7-44-15

Продам «ВАЗ-2109»

ФОТОПЕЧАТЬ «КОДАК»
Для тех, кто ценит качество.
Тел. 2-09-52

11.45 М/ф «Лиса и заяц».

12.00 Профилактика.

18.00 События. Время московское.

(Франция).
21.20 Д/с «XX век. Русские тайны 1948г. Личный враг Сталина». (Россия-США).
22.00 Сегодня.
22.45 Тушите свет.

11.00 Телемагазин.
11.15 Т/с «МЭШ». (США).
11.45 Драма «День за днем», 15 с.
13.15 Телемагазин.
13.30 Т/с «Кассандра».

18.00 Из жизни женщины.
18.30 «Страсти по Соловьеву».
19.00 М/с «Приключения педдингтонского медвежонка», 6 с.

ПЕЧАТЬ ФОТОГРАФИЙ
Тел. 7-44-15

Продам «ВАЗ-2109», 1995 г.в., вишня.
Тел. 3-79-90.

ФОТОСЪЕМКА ТОРЖЕСТВ
Тел. 9-20-55.

ВТОРНИК 29 августа

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.20 Т/с «Вавилонская башня».
10.20 Здоровье.
10.50 Колесо истории.
11.30 «Песня года». Избранное.
12.00 Новости.
12.15 «Добрый день».
12.45 Х/ф «Прощайте, голуби».
14.30 «Вместе».
15.00 Новости.
15.20 М/с «Охотники за привидениями».
15.45 Царь горы.
16.10 ...До 16 и старше.
16.40 Вкусные истории.
16.55 Т/с «Вавилонская башня».
18.00 Новости.
18.30 Х/ф «Незваный друг».
20.10 Погода.
20.15 Жди меня.
21.00 Время.
21.45 Т/с «Полная безопасность».
22.40 Э. Радзинский. «Загадки Сталина», ч. 2. «Двойник».
23.25 Новости.
23.40 А. Гордон. «Собрание заблуждений».
00.10 Триллер «Темные небеса».

6.00,7.00,8.00,9.00 Вести.
6.20, 9.40 Доброе утро, губерния!
6.20,8.30 Семейные новости.
6.50, 7.50, 8.50, 17.30 Информационный выпуск.
7.15,9.15 Черным по белому.
7.20 Почта РТР.
9.35 М/с «Ноев ковчег».

(США).
10.00 Т/с «Мануэла». (Италия-Аргентина).
11.00 Вести.
11.30 Т/с «Санта-Барбара». (США).
12.30 «Что хочет женщина».
13.00 Старая квартира.
14.00 Вести.
14.30 Т/с «Черная жемчужина». (Аргентина).
15.25 Т/с «Богатые и знаменитые». (Мексика-Аргентина).
16.20 Т/с «Простые истины».
17.00 Вести.
* 17.30 Передачи ГТРК Саратов.
* 19.00 «Губерния».
20.00 Вести.
20.30 Подробности.
20.55 Х/ф «Есть о чем поговорить». (США).
23.00 Вести.
23.30 После «Вестей».
23.40 «Мужчина и женщина». В. Леонтьева.
00.30 Х/ф «Ангелы с небес».
02.15 «Круглая дата». В. Андреев - 70 лет.
02.45 Дежурная часть.
03.00-03.03 Прогноз погоды.

6.55 Смотрите на канале.
7.15 Телестадион. «ЦСКА - спортивный щит России».
7.40 Мир в тарелке.
8.00 События.
8.15 М/ф: «Кентервильское привидение», «Межа».
8.55 Смотрите на канале.
9.00 Газетный дождь.
9.10 «Слушается дело».
9.55 Петровка, 38.
10.05 Т/с «Узы любви».
11.00 События.
11.15 Телемагазин.
11.45 «Дата».
12.40 Х/ф «Капитан Немо», 1 с.
14.00 События.
14.30 Т/с «Инспектор Деррик». (Германия).

15.45 Мульти-пульти.
16.00 Регионы: прямая речь.
16.30 Т/с «Грозовые камни». (Австралия).
17.00 События.
17.15 Московское счастье.
17.35 Деловая Москва.
17.45 Телестадион. «Футбол - игра народная».
18.15 События. Время московское.
18.30 «21 кабинет».
19.05 Т/с «Мне не жить без тебя». (Мексика).
19.50 Смотрите на канале.
20.00 События.
20.15 Лицом к городу.
21.20 Боевик «Не ставьте лешему капканы...».
22.45 Петровка, 38.
23.00 События. Время московское.
23.15 Времечко.
00.00 События.
00.15 Ночной полет.
00.50 Парад плюс.
01.25 Х/ф «Хрупкий человек». (Франция).

Ткань – первая скрипка нынешней моды. Цена вещи во многом зависит от состава ткани – чем больше натурального волокна, тем она дороже.
Салон *Евромода*
Ленина, 112
маг. «Новинка»

Сансет Бич». (США).
12.00 Сегодня.
12.25 Профессия - репортер.
12.45 Детектив «Противостояние», 2 с., ч. 1.
14.00 Сегодня.
14.30 Детектив «Противостояние», 2 с., ч. 2.
15.45 Фитиль.
16.00 Сегодня.
16.35 Намедни-86.
17.30 Впрок.
17.40 Т/с «Она написала убийство». (США).
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 Боевик «...По прозвищу «Зверь».
21.20 «Один день».
22.00 Сегодня.
22.45 Тушите свет.
23.00 Т/с «Крутой Уокер. Правосудие по-техасски». (США).
00.05 «Антропология».
00.55-00.58 Программа передач на завтра.

6.50 Вставай!
7.00 День за днем.
8.45 Дорожный патруль.
9.00 Новости.
9.10 Боевик «Тихо умереть».
10.40 «Спасибо за покупку!»
11.00 Т/с «Человек-невидимка», 3 с.
12.00 Т/с «Морская полиция». «Двойная игра».
12.45 «Спасибо за покупку!»
13.00 День за днем.
15.00 Новости.
15.15 «Спасибо за покупку!»
15.25 Т/с «Богатые тоже плачут», 87 с.
16.20 «Отдохнем».
16.40 «ЛЕ-GO-GO» с И. Легостаевым.
17.15 «Своя игра».
17.40 Т/с «Дежурная аптека 3», 9 с.

18.20 Дорожный патруль.
18.30 «Бис».
19.00 Т/с «Морская полиция». «Мягкая мишень».
20.00 Новости дня.
20.30 «СВ-шоу». Лика.
21.25 Т/с «Человек-невидимка», 4 с.
22.40 Дорожный патруль.
22.55 Новости.
23.15 Концерт «Шура - детям».
00.40 Диск-канал.
01.15 Дорожный патруль.
01.25 Т/с «Дежурная аптека 3», 9 с.

в г.Балаково не транслируется

7.00 М/с «Черепашки-ниндзя». (США).
7.30 М/с «Бабар». (Канада).
8.00 М/с «Симпсоны». (США).
8.30 Мелодрама «Дорогая Клаудиа». (Австралия).
10.30 Несчастный случай.
11.00 Телемагазин.
11.15 Т/с «МЭШ». (США).
11.45 Драма «День за днем», 16 с.
13.15 Телемагазин.
13.30 Т/с «Кассандра». (Венесуэла).
14.30 Новости.
14.45 Случайный свидетель.
15.15 Телемагазин.
15.45 Т/с «Латинский адвокат». (Италия).
16.40 М/с «Гадкий утенок». (Испания).
17.10 М/с «Черепашки-ниндзя». (США).
17.35 Т/с «Пляж (Спасатели Малибу)». (США).
19.00 Т/с «Гресия». (Аргентина).
20.00 Случайный свидетель.
20.30 «Обозрение».
21.00 М/с «Симпсоны». (США).
21.30 Т/с «МЭШ». (США).
22.00 Драма «Санта-Фе».

(США).
00.00 Новости.
00.15 Спорткурьер.
00.30 Т/с «Пляж»
01.30 Ночной музканал.

в г.Балаково не транслируется

7.00 М/с «Селойрмун - супервоин», 8 с.
7.30 Т/с «Отважные 2», 5 с.
8.00 «На свежую голову!»
9.00 Т/с «Шалунья», 92 с.
10.00 Из жизни женщины.
10.30 Т/с «Держи вора!»
11.35 Драма «Анкор, еще Анкор!» (Россия).
13.30 Телемагазин.
14.30 Т/с «Сан-Тропе», 22 с.
15.30 Т/с «Королева сердец», 99 с.
16.30 М/с «Сейлормун - супервоин», 8 с.
17.00 Т/с «Отважные 2»
17.30 Т/с «Папочка-майор».
18.00 Из жизни женщины.
18.30 «Страсти по Соловьеву».
19.00 М/с «Приключения педдингтонского медвежонка», 7 с.
19.25 «Глобальные новости».
19.30 Т/с «Держи вора!»
20.30 Сегодня в столице.
21.00 Т/с «Дерзкие и красивые», 62 с.
21.30 Боевик «Миротворец». (США).
23.45 Сегодня в столице.
00.00 «Глобальные новости».
00.05 Т/с «Инспектор Мартин Бек». Фильм 4, ч. 2. (Великобритания-Швеция).
01.10-01.40 «Страсти по Соловьеву».

СРЕДА 30 августа

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.20 Т/с «Вавилонская башня».
10.20 Пока все дома.
10.50 Жди меня.
11.35 «Песня года». Избранное.
12.00 Новости.
12.15 «Добрый день».
12.50 Х/ф «Гонка с преследованием».
14.30 «Вместе».
15.00 Новости.
15.20 М/с «Охотники за привидениями».
15.45 Зов джунглей.
16.10 ...До 16 и старше.
16.40 Вкусные истории.
16.55 Т/с «Вавилонская башня».
18.00 Новости.
18.30 Маски-шоу.
19.00 Погода.
19.10 Х/ф «Крамер против Крамера».
21.00 Время.
21.45 Т/с «Полная безопасность».
22.40 Э. Радзинский. «Загадки Сталина», ч. 3. «Гибель победителей».
23.30 Новости.
23.45 «Цивилизация».
00.15 Т/с «Темные небеса». «Движущиеся мишени».

РТР

6.00,7.00,8.00,9.00 Вести.
• **6.20, 9.40** Доброе утро, губерния!
6.20,8.30 Семейные новости.
• **6.50, 7.50, 8.50, 17.30** Информационный выпуск.
7.15,9.15 Черным по белому.
7.20 Почта РТР.
9.35 М/с «Ноев ковчег». (США).
10.00 Т/с «Мануэла». (Италия-Аргентина).
11.00 Вести.
11.30 Т/с «Санта-Барбара». (США).
12.30 «Что хочет женщина».
13.00 Старая квартира.
14.00 Вести.
14.30 Т/с «Черная жемчужина». (Аргентина).
15.25 Т/с «Богатые и знаменитые». (Мексика-Аргентина).
16.20 Т/с «Простые истины».
17.00 Вести.
17.30 Передачи ГТРК Саратов.
19.00 «Губерния».
20.00 Вести.
20.30 Подробности.
20.55 Комедия «Дэйв». (США).
23.00 Вести.
23.30 После «Вестей».
23.40 Д/ф «И дольше века...». Ч. Айтматов.
00.25 Драма «Преступная совесть». (США).
02.10 Дежурная часть.
02.25-02.28 Прогноз погоды.

ТВ Центр

6.55 Смотрите на канале.
7.15 Телестадион. «Футбол - игра народная».
7.40 Мир в тарелке.
8.00 События.
8.15 М/ф «Краса ненаглядная».
9.00 Газетный дождь.
9.10 Моя война.
9.50 Петровка, 38.
10.00 Т/с «Узы любви».
11.00 События.
11.15 Телемагазин.
11.45 «Дата».
12.35 Х/ф «Капитан Немо», 2 с.
14.00 События.
14.15 Дамский клуб.
14.30 Т/с «Инспектор Деррик». (Германия).
15.45 Мульти-пульти.
16.00 Регионы: прямая речь.
16.30 Т/с «Грозовые камни». (Австралия).
17.00 События.
17.15 Московское счастье.
17.35 Деловая Москва.
17.45 Телестадион. «Мотодром».
18.15 События. Время московское.
18.30 «Грани». К. Лучко.
19.05 Т/с «Мне не жить без тебя». (Мексика).
19.50 Смотрите на канале.
20.00 События.
20.55 Боевик «Атака». (США).
22.45 Петровка, 38.
23.00 События. Время московское.
23.15 Времечко.
00.00 События.
00.15 Ночной полет.
00.50 Парад плюс.
01.25 Триллер «Эскорт». (США).

Одежда из натуральных тканей приятна на ощупь, это подсознательно располагает к Вам окружающих.
Салон Евромода
Ленина, 112
маг. «Новинка»

НТВ

6.00 Сегодня утром.
6.00, 6.30, 6.45, 7.00, 7.30, 7.45, 8.00, 8.30 «Сегодня утром».
6.15,7.15,8.15 Спорт, погода.
6.20,7.20 Криминал.
6.35,7.50 Карданный вал.
6.50,8.20 Впрок.
7.35,8.45 М/ф.
8.55 Т/с «Крутой Уокер. Правосудие по-техасски». (США).
10.00 Сегодня.
10.25 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич». (США).
12.00 Сегодня.
12.25 Х/ф «Рокировка в длинную сторону».
14.00 Сегодня.
14.30 Детектив «Противостояние», 3 с.
16.00 Сегодня.
16.30 Намедни-87.
17.30 Впрок.
17.40 Т/с «Она написала убийство». (США).
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.35 Комедия «Киллер». (Польша).
21.20 «Криминальная Россия». «Двенадцатый отдел».
22.00 Сегодня.
22.45 Тушите свет.
23.00 Т/с «Крутой Уокер. Правосудие по-техасски». (США).
00.05 «Антропология».
00.55-00.58 Программа передач на завтра.

ТВ 6 Москва

6.50 Вставай!
7.00 День за днем.
8.45 Дорожный патруль.
9.00 Новости.
9.10 Х/ф «Влюбленная принцесса».
10.50 «Спасибо за покупку!»
11.00 Т/с «Человек-невидимка», 4 с.
12.00 Т/с «Морская полиция». «Мягкая мишень».
12.50 «Спасибо за покупку!»
13.00 День за днем.
15.00 Новости.
15.15 Т/с «Богатые тоже плачут», 88 с.
16.10 «Отдохнем».
16.20 Диск-канал.
17.00 Д/ф «Узбекистан на пороге XXI века».
17.40 Т/с «Дежурная аптека 3», 10 с.
18.20 Дорожный патруль.
18.30 «Наши любимые животные».
19.00 Т/с «Морская полиция». «А боль остается...».
20.00 Новости дня.
20.30 «Я - сама». «Я начинала все заново...».
21.30 Т/с «Человек-невидимка», 5 с.
22.40 Дорожный патруль.
22.55 Новости.
23.15 Боевик «Гадюка».
00.45 Диск-канал.
01.20 Дорожный патруль.
01.35 Т/с «Дежурная аптека 3», 10 с.

REN TV

в г.Балаково не транслируется
7.00 М/с «Черепашки-ниндзя». (США).
7.30 М/с «Бабар». (Канада).
8.00 М/с «Симпсоны». (США).
8.30 Драма «Санта-Фе». (США).
10.30 Клуб «Белый попугай».
11.00 Телемагазин.
11.15 Т/с «МЭШ». (США).
11.45 Драма «День за днем», 17 с.
13.15 Телемагазин.
13.30 Т/с «Кассандра». (Венесуэла).
14.30 Новости.
14.45 Случайный свидетель.
15.15 Телемагазин.
15.45 Т/с «Латинский адвокат». (Италия).
16.40 М/с «Гадкий утенок». (Испания).
17.10 М/с «Черепашки-ниндзя». (США).
17.35 Т/с «Пляж (Спасатели Малибу)». (США).
19.00 Т/с «Гресия». (Аргентина).
20.00 Случайный свидетель.
20.30 «Обозрение».
21.00 М/с «Симпсоны». (США).
21.30 Т/с «МЭШ». (США).
22.00 Триллер «Угон по-американски». (США).
00.00 Новости.
00.15 Спорткурьер.
00.30 Т/с «Пляж (Спасатели Малибу)». (США).
01.30 Ночной музыкальный канал.

ТНТ

в г.Балаково не транслируется
7.00 М/с «Сейлормун - супервоин», 9 с.
7.30 Т/с «Отважные 2», 6 с.
8.00 «На свежую голову!»
9.00 Т/с «Шалунья», 93 с.
10.00 Из жизни женщины.
10.30 Т/с «Держи вора!», 16 с.
11.35 Боевик «Миротворец». (США).
13.30 Телемагазин.
14.30 Т/с «Сан-Тропе», 23 с.
15.30 Т/с «Королева сердец», 100 с.
16.30 М/с «Сейлормун - супервоин», 9 с.
17.00 Т/с «Отважные 2», 6 с.
17.30 Т/с «Папочка-майор».
18.00 Из жизни женщины.
18.30 «Страсти по Соловьеву».
19.00 М/с «Приключения паддингтонского медвежонка», 8 с.
19.25 «Глобальные новости».
19.30 Т/с «Держи вора!», 17 с.
20.30 Сегодня в столице.
21.00 Т/с «Дерзкие и красивые», 63 с.
21.30 Комедия «Двое - это слишком». (Испания-США).
23.55 Сегодня в столице.
00.10 «Глобальные новости».
00.15 Т/с «Инспектор Мартин Бек». Фильм 5, ч. 1. (Великобритания-Швеция).
01.20-01.50 «Страсти по Соловьеву».

СВАДЕБНЫЙ САЛОН
предлагает
продажу и услуги проката нарядов и аксессуаров.
Ждем вас по адресу:
маг. «Юность»
(в здании ЗАГСа)
Тел. 2-77-81

КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ
(в т. ч. цветные)
Аксессуары к ним!
цены самые низкие в городе
Поликлиника водников,
тел. 4-73-42.

САХАР, МУКА
с доставкой бесплатно
Т. 3-99-89 (без выходных)

ФОТОПЕЧАТЬ «КОДАК»
Лучшее качество - за меньшую цену.
Тел. 2-09-52

РЕМОНТ
(импортных и отечественных)
холодильников,
стиральных машин,
бытовой техники.
Адрес: Ак. Жук, 54а.
Тел. 4-75-31, 9-37-71.

13.00 Старая квартира.
14.00 Вести.
14.30 Т/с «Черная жемчужина». (Аргентина).
15.25 Т/с «Богатые и знаменитые». (Мексика-Аргентина).
тебя». (Мексика).
19.50 Смотрите на канале.
20.00 События.
20.55 Комедия «За витриной универмага».
22.45 Петровка, 38.
(США).
00.05 «Антропология».
00.55-00.58 Программа передач на завтра.
11.15 Т/с «МЭШ». (США).
11.45 Муз. притча «Гончар и горшок».
13.15 Телемагазин.

ЧЕТВЕРГ 31 августа

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.20 Т/с «Вавилонская башня».
10.20 «Женские истории».
10.50 Человек и закон.
11.30 «Песня года». Избранное.
12.00 Новости.
12.15 «Добрый день».
13.25 Т/с «На ножах».
14.30 «Вместе».
15.00 Новости.
15.20 М/с «Охотники за привидениями».
15.45 «100%».
16.10 ...До 16 и старше.
16.40 Вкусные истории.
16.55 Т/с «Вавилонская башня».
18.00 Новости.
18.25 «Каламбур».
19.05 Погода.
19.10 Х/ф «Большой капкан, или Соло для кошки при полной Луне».
21.00 Время.
21.45 Т/с «Полная безопасность».
22.40 Э. Радзинский. «Загадки Сталина», ч. 4. «Смерть или убийство?».
23.25 Новости.
23.40 «Посмотри».
00.10 Т/с «Темные небеса». «Восход Меркурия».

РТР

6.00,7.00,8.00,9.00 Вести.
• **6.20, 9.40** Доброе утро, губерния!
6.20,8.30 Семейные новости.
• **6.50, 7.50, 8.50, 17.30** Информационный выпуск.
7.15,9.15 Черным по белому.
7.20 Почта РТР.
9.35 М/с «Ноев ковчег».
11.00 Т/с «Мануэла». (Италия-Аргентина).
Вести.
Т/с «Санта-Барбара».
... Т/с «Роковая женщина».
13.00 Старая квартира.
14.00 Вести.
14.30 Т/с «Черная жемчужина». (Аргентина).
15.25 Т/с «Богатые и знаменитые». (Мексика-Аргентина).
16.20 Т/с «Простые истины».
17.00 Вести.
* 17.30 Передачи ГТРК Саратов.
* 19.00 «Губерния».
20.00 Вести.
20.30 Подробности.
20.55 «Классный час».
23.00 Вести.
23.30 После «Вестей».
23.40 Х/ф «Смерть на деньгах». (США).
01.20 Горячая десятка.
02.15 Дежурная часть.
02.30-02.33 Прогноз погоды.

ТВ ЦЕНТР

6.55 Смотрите на канале.
7.15 Телестадион. «Мотодром».
7.40 Мир в тарелке.
8.00 События.
8.15 М/ф: «Крокодил Гена», «Чебурашка».
8.55 Смотрите на канале.
9.00 Газетный дождь.
9.10 Национальный интерес 2000.
9.35 Квадратные метры.
9.50 Петровка, 38.
10.00 Т/с «Узы любви».
11.00 События.
11.15 Телемагазин.
11.45 «Дата».
12.40 Х/ф «Капитан Немо», 3 с.
14.00 События.
14.15 Пойте с нами!
14.20 История болезни.
14.30 Т/с «Инспектор Деррик». (Германия).
15.45 Мульти-пульти.
16.00 Регионы: прямая речь.
16.30 М/ф «Разлученные».
17.00 События.
17.15 Московское счастье.
17.35 Деловая Москва.
17.45 Телестадион. «За рулем».
18.15 События. Время московское.
18.30 «Анекдот слышали?»
19.05 Т/с «Мне не жить без тебя». (Мексика).
19.50 Смотрите на канале.
20.00 События.
20.55 Комедия «За витриной универмага».
22.45 Петровка, 38.
23.00 События. Время московское.
23.15 Времечко.
00.00 События.
00.15 Ночной полет.
00.50 Парад плюс.
01.15 Клуб 2000.
01.25 Мелодрама «Апассионата». (Италия).

Салон
Евромода
Ленина, 112
Маг. «Новинка»
Элегантный лен, изысканный шелк, тонкий хлопок и прохладная вискоза – абсолютные лидеры летнего сезона!

НТВ

6.00 Сегодня утром.
6.00, 6.30, 6.45, 7.00, 7.30, 7.45, 8.00, 8.30 «Сегодня утром».
6.15,7.15,8.15 Спорт, погода.
6.20,7.20 Криминал.
6.35,7.50 Карданный вал.
6.50,8.20 Впрок.
7.35,8.45 М/ф.
8.55 Т/с «Крутой Уокер. Правосудие по-техасски». (США).
10.00 Сегодня.
10.25 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич». (США).
12.00 Сегодня.
12.25 Х/ф «Единственная».
14.00 Сегодня.
14.30 Детектив «Противостояние», 4 с.
16.00 Сегодня.
16.30 Намедни-88.
17.40 Т/с «Она написала убийство». (США).
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 Х/ф «Рыжая Соня». (США).
21.30 Профессия - репортер.
22.00 Сегодня.
22.45 Тушите свет.
23.00 Т/с «Крутой Уокер. Правосудие по-техасски». (США).
00.05 «Антропология».
00.55-00.58 Программа передач на завтра.

ТВ6 МОСКВА

6.50 Вставай!
7.00 День за днем.
8.45 Дорожный патруль.
9.00 Новости.
9.10 Х/ф «Волчья кровь».
10.40 «Спасибо за покупку!»
11.00 Т/с «Человек-невидимка», 5 с.
12.00 Т/с «Морская полиция». «А боль остается...».
13.00 День за днем.
15.00 Новости.
15.15 «Спасибо за покупку!»
15.25 Т/с «Богатые тоже плачут», 89 с.
16.20 «Отдохнем».
16.35 Диск-канал.
17.10 «Без вопросов...».
17.40 Т/с «Дежурная аптека 3», 11 с.
18.20 Дорожный патруль.
18.30 Фасон.
19.00 Т/с «Морская полиция». «Ромео пролил кровь».
20.00 Новости дня.
20.30 Т/с «И снова 33 квадратных метра». «Маньяк на обочине».
21.05 «О.С.П.-лучшее».
21.25 Т/с «Человек-невидимка», 6 с.
22.40 Дорожный патруль.
22.55 Новости.
23.15 Х/ф «Изменщицы».
00.50 Диск-канал.
01.25 Дорожный патруль.
01.35 Т/с «Дежурная аптека 3», 11 с.

REN TV

в г.Балаково не транслируется

7.00 М/с «Черепашки-ниндзя». (США).
7.30 М/с «Бабар». (Канада).
8.00 М/с «Симпсоны». (США).
8.30 Триллер «Угон по-американски». (США).
10.30 «1/52».
11.00 Телемагазин.
11.15 Т/с «МЭШ». (США).
11.45 Муз. притча «Гончар и горшок».
13.15 Телемагазин.
13.30 Т/с «Кассандра». (Венесуэла).
14.30 Новости.
14.45 Случайный свидетель.
15.15 Телемагазин.
15.45 Т/с «Латинский адвокат». (Италия).
16.40 М/с «Гадкий утенок». (Испания).
17.10 М/с «Черепашки-ниндзя». (США).
17.35 Т/с «Пляж (Спасатели Малибу)». (США).
19.00 Т/с «Гресия». (Аргентина).
20.00 Случайный свидетель.
20.30 «Обозрение».
21.30 Т/с «МЭШ». (США).
22.00 Триллер «Отчаянные меры». (США-Германия).
00.00 Новости.
00.15 Спорткурьер.
00.30 Т/с «Пляж (Спасатели Малибу)». (США).
01.30 Ночной музыкальный канал.

ТНТ

в г.Балаково не транслируется

7.00 М/с «Сейлормун - супервоин», 10 с.
7.30 Т/с «Отважные 2», 7 с.
8.00 «На свежую голову!»
9.00 Т/с «Шалунья», 94 с.
10.00 Из жизни женщины.
10.30 Т/с «Держи вора!», 17 с.
11.35 Х/ф «Девушка из банка». (Польша).

Лицензия №174781-00-3000
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ
«ВИТАДЕНТ»
ЛЕЧЕНИЕ.
ПРОТЕЗИРОВАНИЕ,
РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ.
Цены ниже государственных.
Пенсионерам – скидка до 25 %.
Обр.: ул. СВЕРДЛОВА, 25
(д/сад за "Олимпией").

13.30 Телемагазин.
14.30 Т/с «Сан-Тропе», 24 с.
15.30 Т/с «Королева сердец», 101 с.
16.30 М/с «Сейлормун - супервоин», 10 с.
17.00 Т/с «Отважные 2», 7 с.
17.30 Т/с «Папочка-майор».
18.00 Из жизни женщины.
18.30 «Страсти по Соловьеву».
19.00 М/с «Приключения паддингтонского медвежонка», 9 с.
19.25 «Глобальные новости».
19.30 Т/с «Дознание да Винчи», 1 с. (Канада).
20.30 Сегодня в столице.
21.00 Т/с «Дерзкие и красивые», 64 с.
21.30 Мелодрама «Диана и я». (Австралия-Великобритания).
00.00 Сегодня в столице.
00.15 «Глобальные новости».
00.20 Т/с «Инспектор Мартин Бек». Фильм 5, ч. 2. (Великобритания-Швеция).
01.25-01.55 «Страсти по Соловьеву».

ОАО «Аэропорт «Балаково» проводит аукцион

по продаже гаража кирпичного площадью 250 кв. м, расположенного в черте города – 1-й микрорайон в р-не Промстроя.

Гараж отапливаемый, имеет трое железных ворот, рассчитан на четыре автобуса марки «ЛАЗ».

Аукцион состоится 30 августа 2000 года в 11.00 в помещении административного корпуса аэропорта г. Балаково.

Справки по телефону: 2-00-86, 919-286.

ПЯТНИЦА 1 сентября

РТР

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.20 Т/с «Вавилонская башня».
10.20 «Смехопанорама» Е. Петросяна.
10.50 «Серебряный шар».
11.30 «Песня года». Избранное.
12.00 Новости.
12.15 «Добрый день».
13.25 Т/с «На ножах».
14.30 «Вместе».
15.00 Новости.
15.20 Х/ф «Новые похождения Кота в сапогах».
16.45 Вкусные истории.
16.55 Т/с «Вавилонская башня».
18.00 Новости.
18.30 Джентльмен-шоу.
19.05 Человек и закон.
19.45 Погода.
19.50 Поле чудес.
21.00 Время.
21.45 Х/ф «Прощай, полицейский».
23.20 «Андрей Петров: мелодии любимых фильмов».
00.25 Новости.
00.40 Детектив «Мужчина в коричневом костюме».

РТР

6.00,7.00,8.00,9.00 Вести.
*** 6.20, 9.40** Доброе утро, губерния!
6.20,8.30 Семейные новости.
*** 6.50, 7.50, 8.50, 17.30** Информационный выпуск.
7.15,9.15 Черным по белому.
7.20 Почта РТР.
7.35-7.48 Тысяча и один день.
9.35 М/ф: «Чебурашка идет в школу», «Как ослик грустью заболел», «Девица Бигелоу, или Жевательная история».
10.00 Т/с «Мануэла». (Италия-Аргентина).
11.00 Вести.
11.30 Т/с «Санта-Барбара». (США).
12.30 «Что хочет женщина».
13.00 Старая квартира.
14.00 Вести.
15.25 Т/с «Богатые и знаменитые». (Мексика-Аргентина).
16.20 Т/с «Простые истины».
17.00 Вести.
* 17.30 Передачи ГТРК Саратов.
* 19.00 «Губерния».
20.00 Вести.
20.30 Подробности.
20.55 «И снова школьная реформа...».
21.55 «Аншлаг» и Ко.
23.00 Вести.
23.30 После «Вестей».
23.40 Х/ф «Возмездие». (США).
01.20 Дежурная часть.
01.35-01.38 Прогноз погоды.

Салон Евромода
Ленина, 112
Маг. «Новинка»
• Классические брюки
• Стильные юбки
• Летние блузы
• Вечерние платья
• Воздушные шарфы
Идеальные силуэты, струящиеся ткани, теплые краски...

ТВ ЦЕНТР

6.55 Смотрите на канале.
7.15 Телестадион. «За рулем».
7.40 Мир в тарелке.
8.00 События.
8.15 М/ф: «Бременские музыканты», «По следам бременских музыкантов».
8.55 Смотрите на канале.
9.00 Газетный дождь.
9.10 М/ф: «Русалочка», «Самый большой друг».
9.50 Петровка, 38.
10.00 Т/с «Узы любви».
11.00 События.
11.15 Телемагазин.
11.45 «Дата».
12.45 Х/ф «Первоклассница».
14.00 События.
14.30 Т/с «Инспектор Дерик». (Германия).
15.35 Дамские штучки.
15.45 Мульти-пульти.
16.00 Регионы: прямая речь.
16.30 Учительский век.
17.00 События:
17.15 Московское счастье.
17.45 Телестадион. «Точка отрыва». Экстремальный спорт.
18.15 События. Время московское.
18.30 «Счастливый случай».
19.05 Т/с «Мне не жить без тебя». (Мексика).
19.50 Смотрите на канале.
20.00 События.
20.55 Комедия «Дидье». (Франция).
23.00 События. Время московское.
23.15 Времечко.
23.45 Петровка, 38.
00.00 События.
00.15 Комедия «Все говорят, что я люблю тебя». (США).

НТВ

6.00 Сегодня утром.
6.00, 6.30, 6.45, 7.00, 7.30, 7.45, 8.00, 8.30 «Сегодня утром».
6.15,7.15,8.15 Спорт, погода.
6.20,7.20 Криминал.
6.35,7.50 Карданный вал.
6.50,8.20 Впрок.
7.35,8.45 М/ф.
8.55 Т/с «Крутой Уокер. Правосудие по-техасски». (США).
10.00 Сегодня.
10.25 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич». (США).
12.00 Сегодня.
12.25 «Растительная жизнь».
13.00 Путешествия натуралиста.
13.30 Служба спасения.
14.00 Сегодня.
14.30 Детектив «Противостояние», 5 с.
16.00 Сегодня.
16.25 Намедни-89.
17.30 Впрок.
17.40 Т/с «Она написала убийство». (США).
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 Т/с «Тайны следствия».
22.00 Сегодня.
22.45 Тушите свет.
23.00 «Женский взгляд» О. Пушкиной.
23.35 Х/ф «Подглядывающий». (Италия).
01.15-01.20 Программа передач на завтра.

ТВ 6 МОСКВА

7.00 День за днем.
8.45 Дорожный патруль.
9.00 Новости.
9.10 Т/с «Человек-невидимка», 6 с.
10.25 М/ф «Лягушка-путешественница».
10.45 Х/ф «Первоклассница».
12.00 Т/с «Морская полиция». «Ромео пролил кровь».
12.50 «Спасибо за покупку!»
13.00 День за днем.
15.00 Новости.
15.15 «Спасибо за покупку!»
15.25 Т/с «Богатые тоже плачут», 90 с.
16.20 «Отдохнем».
16.30 «Спасибо за покупку!»
16.40 Диск-канал.
17.20 Д/ф «Узбекистан. Инвестиции в будущее».
17.50 Т/с «Дежурная аптека 3», 12 с.
18.25 Дорожный патруль.
18.40 «Как стать звездой?» с С. Сивохой.
19.10 «Шоу Бенни Хилла».
20.00 Новости дня.
20.30 Боевик «Земля - воздух».
22.25 Дорожный патруль.
22.40 Новости.
22.55 Комедия «Женщина-птеродактиль из Беверли Хиллз».
00.45 «Алле, народ!»
01.20 Дорожный патруль.
01.30 Т/с «Дежурная аптека 3», 12 с.

REN TV

в г.Балаково не транслируется

7.00 М/с «Черепашки-ниндзя». (США).
7.30 М/с «Бабар». (Канада).
8.00 М/с «Симпсоны». (США).
8.30 Триллер «Отчаянные меры». (США-Германия).
10.30 Гонки на выживание.
11.00 Телемагазин.
11.15 Притча «Зардоз». (Англия-США).
13.15 Телемагазин.
13.30 Т/с «Кассандра». (Венесуэла).
14.30 Новости.
14.45 Случайный свидетель.
15.15 Телемагазин.
15.45 Т/с «Латинский адвокат». (Италия).
16.40 М/с «Гадкий утенок». (Испания).
17.10 М/с «Черепашки-ниндзя». (США).
17.35 Т/с «Пляж (Спасатели Малибу)». (США).
19.00 Т/с «Гресия». (Аргентина).
20.00 Случайный свидетель.
20.30 «Обозрение».
21.30 Т/с «МЭШ». (США).
22.00 Мелодрама «Любовники». (Франция).
00.00 Новости.
00.15 Спорткурьер.
00.30 Драма «О ветчине и страсти». (Испания).
02.25 Т/с «Пляж (Спасатели Малибу)». (США).

ТНТ

в г.Балаково не транслируется

7.00 М/с «Сейлормун - суперворин». 11 с.
7.30 Т/с «Отважные 2», 8 с.
8.00 «На свежую голову!»
9.00 Т/с «Шалунья», 95 с.
10.00 Из жизни женщины.
10.30 Т/с «Дознание да Винчи», 1 с. (Канада).
11.35 Мелодрама «Диана и я». (Австралия-Великобритания).
13.30 Телемагазин.
14.30 Т/с «Сан-Тропе», 25 с.
15.30 Т/с «Королева сердец», 102 с.
16.30 М/с «Сейлормун - супервоин», 11 с.
17.00 Т/с «Отважные 2», 8 с.
17.30 Т/с «Папочка-майор».
18.00 Из жизни женщины.
18.30 «Первые лица».
19.00 М/с «Приключения паддингтонского медвежонка», 10 с.
19.25 «Глобальные новости».
19.30 Т/с «Дознание да Винчи», 2 с. (Канада).
20.30 Сегодня в столице.
21.00 Т/с «Дерзкие и красивые», 65 с.
21.30 Т/с «Скрытой камерой», 55 с.
22.00 Т/с «Агент национальной безопасности 2». «Нобелевский лауреат».
23.05 Сегодня в столице.
23.20 Т/с «Инспектор Мартин Бек». Фильм 6. (Великобритания-Швеция).
01.20-01.25 «Глобальные новости».

ТОРГОВАЯ СЕТЬ Империя моды
Новинки сезона!
Приятный сюрприз...
Скидки от 24 до 30%
Сервисное обслуживание
КОЖА, ДУБЛЕНКИ, ШУБЫ
ПАЛЬТО, ПЛАЩИ, ПОНЧО
ПР. ГЕРОЕВ, 36 слева от "Бездны"
УЛ. ЛЕНИНА, 110, справа от "Новинки"

11.30 Т/с «Санта-Барбара». (США).
12.30 «Что хочет женщина».
13.00 Старая квартира.
14.00 Вести.
14.30 Т/с «Черная жемчужина». (Аргентина).
15.45 Мульти-пульти.
16.00 Регионы: прямая речь.
16.30 Учительский век.
17.00 События.
17.15 Московское счастье.
17.35 Деловая Москва.
01.15-01.20 Программа передач на завтра.

ТВ 6 МОСКВА

6.50 Вставай!
11.00 Телемагазин.
11.15 Притча «Зардоз». (Англия-США).
13.15 Телемагазин.
13.30 Т/с «Кассандра». (Венесуэла).
14.30 Новости.
14.45 Случайный свидетель.

в г.Балаково не транслируется

7.00 М/с «Сейлормун - супервоин». 11 с.
7.30 Т/с «Отважные 2», 8 с.
8.00 «На свежую голову!»
9.00 Т/с «Шалунья», 95 с.
10.00 Из жизни женщины.
23.05 Сегодня в столице.
23.20 Т/с «Инспектор Мартин Бек». Фильм 6. (Великобритания-Швеция).
01.20-01.25 «Глобальные новости».

ПРОДАЮТСЯ: силикатный новоспасский кирпич, бетономешалка. ПРИОБРЕТАЕМ железобетонные изделия. ТЕЛ. 2-81-73, 2-63-06.

КУПИМ прицеп и полуприцеп для а/м «КамАЗ». Тел. 2-86-90, 2-83-18.

Предприятию на постоянную работу требуется начальник транспортного средства. Тел. 2-86-90, 2-83-18

ПРОДАМ ГАРАЖ, 6Х4, Р-Н СТ. «ТРУД». ТЕЛ. 6-44-28, 2-11-91.

ВЫЗОВ 55-1-55 ТАКСИ

СУББОТА 2 сентября

ВЕСТИ

8.00 Новости.
8.10 Слово пастыря. Митрополит Кирилл.
8.25 Д/с «Все путешествия команды Кусто».
9.15 Играй, гармонь любимая!
10.00 Новости.
10.10 Смак.
10.35 Док. детектив «Смертельный буллит». Дело 1997г.
11.10 «С легким паром!»
11.40 Утренняя почта.
12.10 Х/ф «Воры в законе».
14.00 В мире животных.
14.45 История одного шедевра. Русский музей.
15.00 Новости.
15.15 Т/с «Горец».
16.15 Седьмое чувство.
17.00 «Другая жизнь».
18.00 Новости.
18.15 «Женские истории».
18.50 «Ералаш».
19.00 Х/ф «Трое мужчин и младенец».
21.00 Авторская программа С. Доренко.
21.50 Погода.
22.00 Футбол. Отборочный матч Чемпионата мира. Сборная Швейцарии - сборная России. Прямой эфир из Швейцарии.
00.15 Боевик «Нирвана».

РТР

7.30 Диалоги о рыбалке.
8.00 Х/ф «4:0 в пользу Ташечки».
9.30 М/ф «Бременские музыканты».
9.50 Прогноз погоды.
10.00 Доброе утро, страна!
10.45 «Сто к одному».
1.30 Промо.
1.35 «Сам себе режиссер».
12.05 Т/с «Друзья 2». (США).
12.35 Золотой ключ.
12.55 Т/с «Комиссар Рекс». (Австрия-Германия).
14.00 Вести.
14.20 Комедия «Приходите завтра».
16.00 «Международная панорама» с А. Гурновым.
16.55 «Пресс-клуб».
18.00 Моя семья. «Секреты семейного счастья».
19.00 «Два рояля».
20.00 Вести.
20.30 «Городок». «Ретро».
21.10 Х/ф «Факультет». (США).
23.10 Х/ф «Молох».
01.25 Д/ф «Имена».
03.00-03.03 Прогноз погоды.

Салон Евромода
Ленина, 112
Маг. «Новинка»
- Летние шорты х/б.
- Классические рубашки
- Элегантные костюмы и брюки
- Супермодные пиджаки и смокинги
- Модные галстуки

Лучше меньше, но ЛУЧШЕ — золотое правило джентльменского гардероба!

ТВ ЦЕНТР

8.00 События. Время московское.
8.15 «Здравствуй, Москва!»
8.40 «Эти дни в 45-м».
8.55 Смотрите на канале.
9.00 М/ф «Хвастливый мышонок».
9.15 М/ф «Шапокляк».
9.35 Х/ф «Сказка о потерянном времени».
11.00 События. Время московское.
11.25 «Чистые пруды». Киноконцерт.
11.55 День города. Открытие праздника. Репортаж с Тверской площади.
13.00 М/ф: «Чиполлино», «Мы с Шерлоком Холмсом», «Винни-Пух».
14.00 События. Время московское.
14.20 Х/ф «Я шагаю по Москве».
15.40 Погода на неделю.
15.45 М/ф «Чебурашка идет в школу».
15.55 Международные соревнования по конному спорту. Конкур. Этап Кубка мира. Трансляция из Лужников.
18.00 «Анекдот слышали?»
18.30 М/ф «Пер Гюнт».
19.00 Т/с «Миссия невыполнима». (США).
20.00 События. Время московское.
20.30 Мелодрама «Принцесса на бобах».
22.45 События. Время московское.
23.00 Гала-концерт в Лужниках. Вручение ежегодной премии «Стопудовый хит».

НТВ

7.55 Анонс дня.
8.00 Сегодня.
8.10 Т/с «Тайны следствия».
10.00 Сегодня.
10.15 Криминал. «Чистосердечное признание».
10.40 «Экстремальные ситуации».
11.25 «Растительная жизнь».
12.00 Сегодня.
12.25 Большие деньги.
12.55 Х/ф «Доживем до понедельника».
14.55 «В нашу гавань заходили корабли».
16.00 Сегодня.
16.25 Намедни-90.
17.20 «Я и моя собака».
17.50 Т/с «Она написала убийство». (США).
19.00 Сегодня.
19.35 «Один день».
20.05 «О, счастливчик!»
20.50 Т/с «Тайны следствия».
22.00 Сегодня.
22.45 Х/ф «Тельма и Луиза». (США).
01.05 «Про это».
01.45-01.51 Программа передач на завтра.

ТВ 6 МОСКВА

6.55 Комедия «Женщина-птеродактиль из Беверли Хиллз».
8.35 Дорожный патруль.
8.50 Ваша музыка. Л. Черникова.
9.45 Диск-канал.
10.20 «Бис».
10.55 «Про любовь».
11.25 «Как стать звездой?» с С. Сивохой.
11.55 «Пальчики оближешь».
12.30 «Без вопросов...».
13.00 Новости.
13.15 «Наши любимые животные».
13.50 «Своя игра».
14.20 «Спасибо за покупку!»
14.40 «Х-фактор».
15.10 «СВ-шоу». Лика.
16.10 «Я - сама». «Я начинала все заново...».
17.15 Х/ф «О бедном гусаре замолвите слово», 1 и 2 с.
20.00 Новости дня.
20.15 Дорожный патруль. Расследование.
20.40 Х/ф «Отражение».
22.30 Триллер «После полуночи».
00.20 «Лихорадка субботним вечером» с И. Григорьевым.
01.00 Дорожный патруль.
01.15 «Радио-хит».

REN TV

в г.Балаково не транслируется

8.00 Ток-шоу Опры.
8.30 М/ф: «Солнышко на нитке», «Домашний цирк», «Старая пластинка».
9.00 М/с «Симпсоны». (США).
9.30 Гонки на выживание.
10.00 Мелодрама «Любовники». (Франция).
12.00 Д/ф «Анатомия катастрофы. Хроника происшествий», ч. 22. (США).
12.30 Т/с «Изгнанник». (Франция-Канада).
13.30 Новости.
13.45 Большой репортаж.
14.15 Х/ф «Мой ласковый и нежный зверь».
16.15 Т/с «Ночи Малибу». (США).
17.45 Несчастный случай.
18.15 Трагикомедия «Жизнь прекрасна». (Италия).
21.30 Х/ф «Беги, Лола, беги». (Германия).
23.10 Т/с «Элли МакБил». (США).
00.10 Ночной музыкальный канал.

ТНТ

в г.Балаково не транслируется

8.00 Т/с «Люди в штатском», 5 с.
9.00 «Из жизни женщины». Полезные советы.
9.30 Д/с «Дети Ноя», 10 с.
10.00 Игра «Пират-атака».
10.30 М/с «Воины мифов - хранители легенд».
11.00 Т/с «Индаба», 2 с.
11.30 Т/с «Агент национальной безопасности 2». «Нобелевский лауреат».
12.30 М/с «Боб и Маргарет», 1 с.
13.00 «Телекоктейль на троих».
13.30 Д/с «Дети Ноя», 10 с.
14.00 «Час Дискавери». «Яростная планета: наводнение».
15.00 «Европейская футбольная неделя».
16.00 Т/с «Люди в штатском», 5 с.
17.00 Т/с «Маугли», 1 и 2 с. (Канада).
18.00 «Антология юмора».
19.00 «Из жизни женщины». Полезные советы.
19.25 «Глобальные новости».
19.30 Т/с «Дознание да Винчи», 3 с. (Канада).
20.30 Титаны рестлинга на ТНТ.
21.30 Т/с «Скрытой камерой», 56 с.
22.00 Т/с «Агент национальной безопасности 2». «Россан».
23.05 Боевик «Отряд «Дельта». (США).
01.35-01.40 «Глобальные новости».

ВОСКРЕСЕНЬЕ 3 сентября

ОРТ

8.00 Новости.
8.10 Армейский магазин.
8.40 «Дисней-клуб»: «Аладдин».
9.10 Утренняя звезда.
10.00 Новости.
10.10 «Непутевые заметки» Дм. Крылова.
10.30 Пока все дома.
11.05 Т/с «Альф».
11.35 Здоровье.
12.05 Х/ф «По собственному желанию».
13.30 Фильм «Трижды о любви».
14.00 Клуб путешественников.
14.45 История одного шедевра. Русский музей.
15.00 Новости.
15.10 Т/с «Горец».
16.00 Возможно все!
16.20 «Дисней-клуб»: «101 далматинец».
16.50 «Дисней-клуб»: «Новые приключения Винни-Пуха».
17.15 А. Петров в авторской программе Э. Рязанова.
18.00 Новости.
18.15 «Смехопанорама» Е. Петросяна.
18.45 Застава Чарли Чаплина.
19.00 «Ералаш».
19.10 Х/ф «Старое ружье».
21.00 Время.
21.55 Погода.
22.00 КВН-2000. Музыкальный фестиваль в Юрмале, ч. 1.
23.30 Время футбола.
00.15 Х/ф «Король и я».

РТР

8.00 М/ф: «Бабочка», «Глупая лошадь».
8.15 «Устами младенца».
8.40 Прогноз погоды.
8.45 Папа, мама, я - спортивная семья.
9.30 Почта РТР.
10.00 Доброе утро, страна!
10.30 «Аншлаг» и Ко.
11.30 «Городок».
12.00 Русское лото.
12.40 Фильм-сказка «Золотой гусь». (Германия).
14.00 Вести.
14.20 Диалоги о животных.
15.15 Планета Земля.
16.15 Детектив «Тайна виллы».
17.55 «Сам себе режиссер».
18.25 Детектив «Маросейка, 12». Фильм 1. «Зеленый лед».
20.00 «Зеркало».
21.00 Комедия «Гений».
23.55 Боевик «Безопасный дом». (США).
01.55-01.58 Прогноз погоды.

ТВ ЦЕНТР

8.00 События. Время московское.
8.15 «Командировка в Москву».
8.40 «Эти дни в 45-м».
8.55 Смотрите на канале.
9.00 М/ф «Веселая карусель».
9.15 Х/ф «Кольца всевластия».
10.45 М/ф «Переменка».
11.00 События. Время московское.
11.15 «Полевая почта».
11.45 Комедия «Королева бензоколонки».
13.20 «В гости - с улыбкой».
13.50 Погода на неделю.
14.00 События. Время московское.
14.15 Х/ф «Шумный день».
16.00 М/ф «Тир».
16.20 Международные соревнования по конному спорту. Конкур. «Кубок мэра». Трансляция из Лужников.
18.00 М/ф: «Про Петрушку», «Уважаемый Леший».
18.25 «Полет над «Гнездом глухаря». В. Егоров.
19.00 Т/с «Миссия невыполнима». (США).
20.00 События. Время московское.
20.25 Спортивный экспресс.
21.00 Момент истины.
21.40 Х/ф «Самая обаятельная и привлекательная».
23.20 События. Время московское.
23.30 Мода non-stop.
00.00 Чемпионат мира по шоссейно-кольцевым мотогонкам (500 куб. см). Гран-При Португалии.
00.55 «Деликатесы».
01.25 Интернет-кафе.

Салон
Евромода
– ОДЕЖДА ДЛЯ ИСТИННЫХ АРИСТОКРАТОВ!
Ленина, 112 Маг. «Новинка»

НТВ

7.55 Анонс дня.
8.00 Сегодня.
8.15 Т/с «Тайны следствия».
9.15 «О, счастливчик!»
10.00 Сегодня.
10.20 Путешествия натуралиста.
10.50 Без рецепта.
11.20 «Полундра».
12.00 Сегодня.
12.30 Служба спасения.
13.00 Концерт Ф. Киркорова «Я буду жить, как хочу».
15.25 «Рублевая зона».
16.00 Сегодня.
16.30 Намедни-91.
17.50 Т/с «Она написала убийство». (США).
19.00 Итоги.
20.35 Куклы.
20.50 Т/с «Тайны следствия».
22.05 Т/с «Неприкасаемые». (США).
00.05-00.09 Программа передач на завтра.

ТВ 6 МОСКВА

6.55 Триллер «После полуночи».
8.30 Дорожный патруль.
8.45 М/ф «Валидуб».
9.10 «Амба-ТВ».
9.40 «ЛЕ-GO-GO» с И. Легостаевым.
10.10 «Star Старт».
10.45 Фасон.
11.20 «Фактор успеха».
11.50 «Все в сад!»
12.15 «Шоу Бенни Хилла».
13.00 «Спасибо за покупку!»
13.15 Канон.
13.45 Дорожный патруль. Расследование.
14.05 Концерт «День нефтяника».
15.30 «Формула здоровья».
15.40 «Вы - очевидец» с И. Усачевым.
16.35 Т/с «И снова 33 квадратных метра». «Маньяк на обочине».
17.15 «О.С.П.-лучшее».
17.45 Катастрофы недели.
18.35 Дорожный патруль. Сводка за неделю.
19.05 Х/ф «Все будет хорошо», 1 и 2 с.
21.45 Триллер «Неприличное поведение».
23.30 «Ваша музыка». Группа «Русская душа».
00.25 Т/с «Дневники красной туфельки», 58 и 59 с.

НЕНТВ

в г.Балаково не транслируется

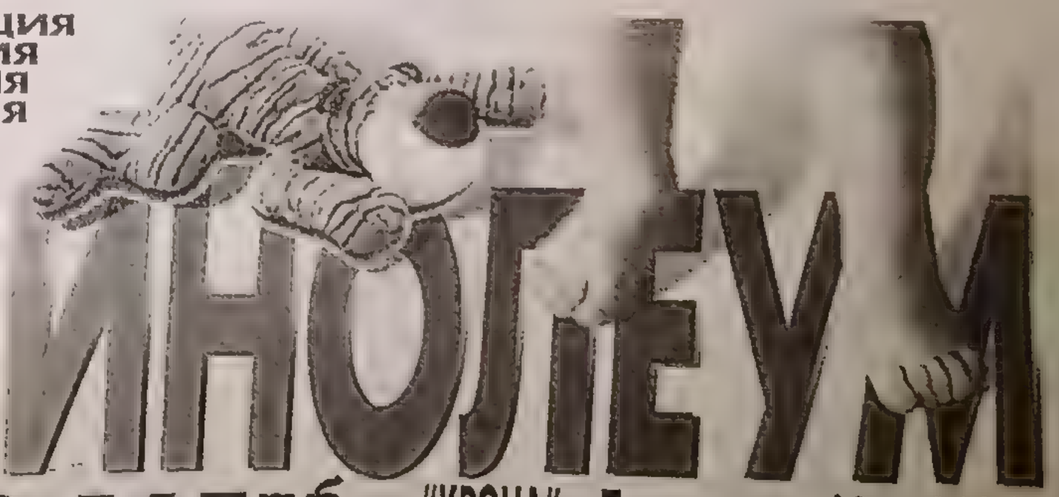
8.00 Мир спорта глазами «Жиллетт».
8.30 М/ф: «Сказка сказок».
9.00 М/с «Симпсоны». (США).
9.30 «1/52».
10.00 Трагикомедия «Жизнь прекрасна». (Италия).
12.00 Дневник репортера.
12.30 Т/с «Элли МакБил». (США).
13.30 Новости.
13.45 Военная тайна.
14.15 Х/ф «Белое солнце пустыни».
16.15 Т/с «Ночи Малибу». (США).
17.45 Клуб «Белый попугай».
18.15 «Звони и смотри»: триллер «Онемевший ужас». (США); трагикомедия «Рыжий американец». (Италия); х/ф «Падение Римской империи». (США).
21.30 Боевик «Выполнение приказа». (США).
23.25 Д/ф «Анатомия катастрофы. Хроника происшествий», ч. 23. (США).
23.55 Драма «В мертвой зоне». (Англия).

ТНТ

в г.Балаково не транслируется

8.00 Т/с «Люди в штатском», 6 с.
9.00 «Из жизни женщины». Дайджест.
9.30 Т/с «Мой зоологический словарь», 4 с.
10.00 «ТелеБом».
10.30 М/с «Воины мифов - хранители легенд».
11.00 Т/с «Индаба», 3 с.
11.30 Т/с «Агент национальной безопасности 2». «Россан».
12.30 «Встреча с...». Дельфин.
13.30 Т/с «Мой зоологический словарь», 4 с.
14.00 Неизвестная планета.
14.30 Д/с «История богатых и знаменитых».
15.00 НХЛ: короли и свита.
15.30 Мировой футбол.
16.00 Т/с «Люди в штатском», 6 с.
17.00 Т/с «Маугли», 3 и 4 с. (Канада).
18.00 Комедия «Надувательство». (Великобритания).
20.30 «Встреча с ...» Ф. Киркоров.
21.25 «Глобальные новости».
21.30 Т/с «Скрытой камерой», 57 с.
22.00 «Однажды вечером».
23.05 Титаны рестлинга на ТНТ.
00.10 «Глобальные новости».
00.15 Триллер «Убийственный вечер». (США).

ФРАНЦИЯ
БЕЛЬГИЯ
РОССИЯ
АНГЛИЯ



ЛИНОЛЕУМ
110-165 руб.
"КРОНА" - Пролетарская 34, т.4-13-09
торг.зал "КРОНА" - маг. "Елена" 8а-мкр, т.3-32-18

Астрологический прогноз от газеты «Худеем вместе» на сентябрь месяц

Овен. Для вас сентябрь - месяц благоприятный, особенная удача ждет Овнов в области партнерских отношений. Успех принесут творческие и служебные

14.50 «Все в сад!»

Торг.зал "КРОНА" - маг. Елена 6й мкр/

Астрологический прогноз от газеты «Худеем вместе» на сентябрь месяц

Овен. Для вас сентябрь - месяц благоприятный, особенная удача ждет Овнов в области партнерских отношений. Успех принесут творческие и служебные контакты, а отдохнуть и набраться сил поможет общение с друзьями. Не исключена возможность нового романтического знакомства. *Своим* здоровьем лучше заняться в первой и второй декадах месяца: это самое подходящее время для того, чтобы посидеть на очистительной диете и пройти курс массажа. В третьей декаде сентября у вас просто не будет на это времени: вам придется все силы отдать работе.

Дева Разумеется, «хозяйка» знака благоволит к своим подопечным: всем Девам в сентябре можно расслабиться и забыть о неудачах *последнего месяца. Сейчас* вы полны сил, находитесь на творческом подъеме и готовы реализовать давно задуманное. Дерзайте: Дева *поддержит ваши самые смелые начинания, а успехи,* достигнутые в сентябре, позволят заложить фундамент материального благополучия на следующий год. Диеты вам в сентябре *придерживаться не нужно, но в* еде постарайтесь отдавать предпочтение растительной пище: ведь начало осени - самое «витаминное» время, не упустите его!

Весы. Первая половина сентября - не самый удачный период для Весов. Вы сейчас на спаде: чувствуете утомление, могут обостриться имеющиеся болезни, в отношениях с окружающими возможно напряжение. Лучше всего вам сейчас отправиться отдохнуть. Если же такой возможности у вас нет, просто постарайтесь на это время максимально сузить круг общения, отказаться от всех дел, которые можно отложить хотя бы на две недели. После 15 сентября ситуация начнет нормализовываться, здоровье пойдет на поправку - разумеется, в том случае, если вы не перенапряглись в начале месяца. Восстановить силы вам поможет легкая диета с обилием свежей зелени и овощей. Вместо мяса постарайтесь почаще употреблять рыбу.

Скорпион. Начало осени сулит вам удачу. В первой и второй декадах сентября Скорпионы получат шанс многое в своей жизни изменить к лучшему: начать разработку новых планов и идей, завязать перспективные контакты, укрепить свое материальное положение. Будьте активны, действуйте, доверяя собственной интуиции, - в сентябре она вас не подведет. Конец месяца благоприятен для начала реализации новых проектов. Поправить здоровье и отточить фигуру помогут интенсивные физические нагрузки, строгих диет вам сейчас лучше избегать.

Стрелец. В сентябре Стрельцам удастся упрочить материальное положение, повысить свой авторитет и добиться повышения в должности. Если же ваша работа кажется вам бесперспективной, именно сейчас вы можете найти новую точку приложения сил. Особенно динамичной обещает быть вторая половина месяца, когда ваш и без того высокий творческий потенциал достигнет истинного расцвета. Особого внимания в начале осени потребуют дети и члены семьи: возможно, именно сейчас им необходима ваша помощь и поддержка. О вашем собственном здоровье в этом месяце можете особо не беспокоиться.

Козерог. Наступающий месяц - один из самых благоприятных периодов для вас. Удача ждет Козерога и в личной, и в профессиональной сферах, финансовое положение также упрочится. Благодаря старым связям вы сумеете начать реализацию давно задуманных проектов, и они, несомненно, принесут успех. Однако в сентябре вам необходимо всерьез позаботиться о своем здоровье, иначе в конце осени - начале зимы вас ждут большие неприятности. Непременно пройдите курс очищения: на травах или на специальных препаратах, не забывайте о витаминах, исключите из меню жирные и жареные блюда. Ваш рацион в этом месяце - тушеные овощи, салаты и морепродукты. Грибы - также слишком тяжелая для вас пища. Если имеются проблемы с позвоночником - немедленно отправляйтесь на массаж, иначе не миновать обострений!

Телец. Первая и вторая декады месяца благоприятны для Тельцов. Дева откроет перед вами блестящие перспективы как в карьере, так и в личной жизни. Вы полны энергии, активны и предприимчивы. В отличие от прочих знаков, Тельцам в сентябре разрешен даже финансовый риск: удача сейчас полностью на вашей стороне. Однако к концу сентября постарайтесь быть немного осторожнее: не исключены мелкие, но досадные накладки. На диете в сентябре вам сидеть не требуется: вы так активны, что жиры просто не успевают отложиться. А вот спортом заняться стоит: недолгие, но интенсивные нагрузки помогут сбросить эмоциональный стресс, восстановить силы.

Близнецы. Сентябрь - не самый удачный месяц для Близнецов. Обычно активные и деятельные, представители этого знака сейчас ощущают упадок сил. К сожалению, и обстоятельства пока складываются не в вашу пользу. Так что первую и вторую декады месяца вам лучше провести в уединении, по крайней мере, не пытайтесь начать реализацию новых проектов и не начинайте выяснять отношения. Дождитесь третьей декады месяца, когда судьба вновь благосклонно улыбнется вам. А вот для диеты, даже довольно строгой, первая половина сентября подходит как нельзя лучше. Так что используйте вынужденное затишье на пользу здоровью и фигуре.

Рак. Удачный период, начавшийся для Раков в середине июля, продолжится и в сентябре. Ваш творческий потенциал высок, вы энергичны и работоспособны. Кроме того, в сентябре вы особенно привлекательны для особ противоположного пола. Настолько, что вполне можете рассчитывать на благоприятные изменения в личной жизни. Ваше материальное положение в сентябре упрочится, дополнительные средства лучше всего вложить в собственное здоровье. Подумайте, на каких полезных и экологически чистых продуктах вы можете позволить себе строить свой рацион, купите подходящий тренажер или возьмите абонемент в хороший фитнесс-центр. Эти затраты окупятся сторицей.

Лев. Сентябрь - благоприятное время для карьеры и бизнеса, так что ваше внимание в начале осени будет целиком отдано профессиональной деятельности. И помните: чем активнее вы будете заниматься делами, тем удачнее сложится ваша карьера на ближайший год. Особенно благоприятны виды деятельности, основанные на партнерстве. После 20 сентября вам следует снизить обороты и обратить серьезное внимание на свое здоровье. Проведите курс очищения, одну-две недели посидите на вегетарианской диете, да и вообще в этом месяце вам лучше отказаться от мяса, заменив его блюдами из грибов. Физические нагрузки вам в конце месяца не показаны, вместо интенсивной зарядки делайте упражнения на расслабление.

Водолей. До 10 сентября Водолеям лучше отправиться в отпуск. Предпочтителен активный отдых: туристический поход или поездка с пешими экскурсиями, в конце концов, подойдет и дача, где вы сможете как следует поработать в саду или побродить по лесу. Из своего меню постарайтесь исключить консервы, колбасу и подобные продукты, вообще, пощадите желудок и почки: эти системы вашего организма сейчас несколько ослаблены. В середине месяца вы почувствуете прилив сил и к 15 числу полностью восстановитесь. С этого момента можете с головой окунаться в активную жизнь и рассчитывать на отличные успехи.

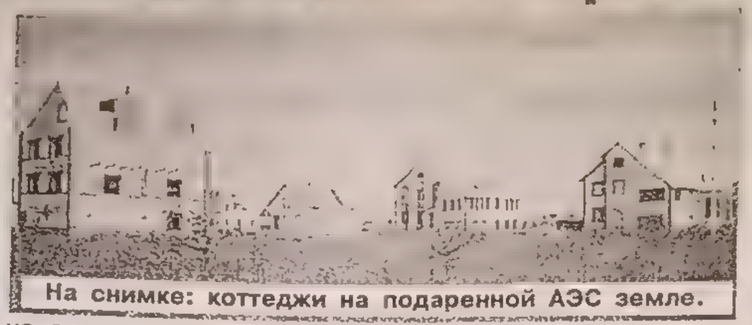
Рыбы. Тяжелый период, который вы пережили в августе, подошел к концу: первая и вторая декады сентября сулят Рыбам удачу. В начале осени Рыбам легко удастся расширить имеющиеся деловые связи и сделать прекрасный карьерный шаг. Единственное, что может несколько тормозить вас в сентябре, - это нерешенные семейные проблемы. Не идите на конфликт, постарайтесь понять и простить своих домашних. Если же вина лежит на вас - признайте ее во всеуслышание и постарайтесь загладить, иначе многие ваши успехи пойдут насмарку. Вообще, в сентябре вам ни с кем не следует конфликтовать: из-за глупой ссоры вы рискуете понести серьезные потери. Что касается здоровья, то обратите внимание на сосуды. Чтобы избежать спазмов и прочих неприятностей, исключите из своего меню все блюда, содержащие холестерин. Это, кстати, прекрасно отразится на вашей фигуре.

СТЫД И ПОЗОР балаковского мэра

Мэр уходил с сельского схода в Натальино с потерянным видом, даже не дождавшись окончания. За ним зал ободранного клуба покинули его зам по селу А. Абрамов, зам по Совету депутатов А. Силантьев и иже с ними.

Под шепот сельчан: "Глянь, убегает", "Поставил галочку для порядку и с глаз долой", – Алексей Иванович двинулся к выходу.

По простоте душевной люди рубанули "правду-матку", оценив работу местной и городской администрации словами: "Стыд и позор, Алексей Иванович!"



На снимке: коттеджи на подаренной АЭС земле.

Всего человек 50 натальинцев собрались на этот сход. До начала люди предполагали, что каким-то образом будут участвовать в выборе нового сельского главы, так как никакого доверия, по их мнению, назначенный на это место А. П. Каденков не вызывал. Однако об этом на сходе даже не заикнулись, а речь, в основном, велась вокруг двух тем – кладбища, загаженного коровами, и отсутствия воды.

– Уберите у них со стола минералку, – кричали из зала, – а поставьте нашу воду. Пить не надо, отравитесь, просто посмотрите, как она выглядит.

Вместо того, чтобы покаяться, местное начальство стало обвинять сельчан во всех грехах: деньги за воду не платят, коров в стаде не пасут (около 200 голов беспризорные, хлеба колхозные едят), работать не хотят.

– Вы же власть, – шумели в ответ натальинцы, – следите за порядком, а иначе зачем вообще нужны? Деньги собирайте, за коров штрафуйте, принимайте какие-то меры!

– 200 коров, говорите, не пасется? – выступила древняя бабушка. – Так по тысяче штрафа взять – уже 200 тысяч. Вот вам и деньги!

Власть обещала принять крутые меры к должникам и прочим нарушителям, в том числе отрезать воду тем, кто за нее не платит.

– А что отрезать-то? – удивились люди. – Ее и так нет.

Общее настроение натальинцев выразил В. Н. Ситников – бывший завхоз колхоза, а теперь пенсионер:

– Становитесь руководителями и ни черта не хотите работать! Натальино – одно из самых больших сел района, а живем все нищие.

Слова Василия Николаевича были обращены как к местному правлению, так и к высоким гостям и были оценены единственными на этом сходе аплодисментами.

– Остановку который год не могут сделать – а надо-то всего знак дорожный повесить, бани нет – в пекарню переделали, дети в выгребной яме посреди села тонут и т. д.

А. И. Саурин сидел во время выступлений сельчан молча. Потом вышел на трибуну. Думали, что он даст разгон местному начальству за многолетнее бездействие, а он туда же, в обвинительство: нерадивый народ, иждивенцы, сами виноваты. Но деньги выделить на две новых скважины для воды обещал.

В ходе выступлений выяснился еще один немаловажный вопрос. По словам сельского главы А. П. Каденкова, село Натальино передало 41 гектар земли под строительство коттеджей для работников АЭС просто так. Представляю себе, какие это деньги, если за землю было обещано сделать новый трубопровод в селе, построить баню, отремонтировать дороги и еще много всего. Никакого письменного договора местная власть по этому поводу с АЭС не заключила, и ничего из обещанного сделано не было. Такое попустительство пролетело мимо А. И. Саурина.

– Вот будут 5-6-ой блоки строить, или когда губернатор поедет, надо перекрыть всем селом дорогу и не пускать. А то они нас за людей не считают, – предложил кто-то.

Мэр посидел еще немного и ушел.

С. АЛЕКСАНДРОВ.

ИГРУШЕЧНОЕ ... СПАСЕНИЕ

Если жизнь не радует, проблем– куча, а выхода из такой ситуации не предвидится никакого, – спасение одно, считает Т. В. Логунова, – шить детские игрушки. именно так и поступает. Из

Я учительница, нервы издерганные, болезней целый букет. Всю зиму коплю деньги, чтобы, когда придет лето, сесть в поезд и отправиться в Геленджик. Точно не знаю, что сильнее влияет на мое выздоровление – теплая морская вода с солнцем или особая энергетика полотен Николая Рериха. Когда я пришла ***со мной стало происходить***

чишки со двора тоже решили шить – но уже домашние тапочки. С осени, наверное, начнут.

Нашлись бы люди, готовые отдать ненужное: есть же в ателье, отделах тканей или просто у балаковцев какие-то обрезки, меховые кусочки и другое для изготовления детских игрушек. Поделились бы с Татьяной Викторовной, а? (Адрес в редакции).

С. АЛЕКСЕЕВ.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАЕЛА ТОСКА?

У вас нервная работа? Вы постоянно находитесь в стрессе? Часто бывает депрессия? Тогда послушайте, что рассказывают люди.

СЛУЖБА ЗНАКОМСТВ

Любые знакомства:

СЕМЬЯ, ЛЮБОВЬ, УВЛЕЧЕНИЯ, ИНТЕРЕСЫ, БИЗНЕС

413853 г. Балаково, почтовое отд. № 13, а/я 23,
ул. Бр. Захаровых, 12, здание аптеки
(район старой пожар. части, бывшая "Медтехника")
Тел. 7-49-07.
Тел. Медтехники 5-49-85.
с 10.00 – 12.00, с 17.00 – 19.00,
кроме воскресенья.

БАЛАКОВСКОМУ ПАТП
ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ:

электросварщик ручной дуговой сварки,
фрезеровщик, токарь, медник,
слесарь по ремонту газового оборудования,
слесарь по ремонту оборудования,
машинист экскаватора ("Калининец"),
водители автобусов и кондукторы.
Обр. по адресу: Ул. Коммунистическая-141, отдел кадров.

БАЛАКОВСКОЕ ПАТП
оказывает услуги по заказным перевозкам (пассажирские, грузовые и бензовозы).
Гибкая система оплаты.
Тел. 4-13-61

ПИВО ОПТОМ
"КРАСНЫЙ ВОСТОК", "ВОСТОЧНАЯ БАВАРИЯ"
ТОРГОВАЯ БАЗА "БЕРИЛЛ".
ТЕЛ. 5-89-52

ТРЕБУЮТСЯ: ПРОРАБ, КАМЕНЩИКИ, ОТДЕЛОЧНИКИ.
ПРОДАЕТСЯ КРАСНЫЙ КИРПИЧ.
Т. 4-76-41, 2-13-19.

ИНФОРМАЦИЯ О РАБОТЕ НАДОМНОЙ И ЗА РУБЕЖОМ.
БАЛАКОВО –413865, а/я-28.

НАРЕЗКА СТЕКЛА (оконного, тонированного)
ИЗГОТОВЛЕНИЕ ШПАКЛЕВКИ
олифа, алебастр, мел, обойный клей
Ул. Коммунистическая, 5, (ост. «Больница водников»)

Качественная отделка рейкой, настил пола. Продажа. Т. 2-26-61.

МЕЖДУНАРОДНОЕ БРАЧНОЕ АГЕНТСТВО.
ТЕЛ. 4-38-56.

ПРОДАЮТСЯ ВОРОТА для гаража, р-р 2х3. 2-84-95, с 19.00.

Меняю 3-к. кв. в 8 м-не, 8/9, 39 кв.м – жилая, на две 1-к. кв. в новых

ИГРУШЕЧНОЕ ... СПАСЕНИЕ

Если жизнь не радует, проблем– куча, а выхода из такой ситуации не предвидится никакого, – спасение одно, считает Т. В. Логунова, – шить детские игрушки.

Она, во всяком случае, именно так и поступает. Из старых шапок, вещей по выкройкам специально купленных книжек получаются симпатичные недорогие домашние слоники, собачки, жирафы с глазами-пуговками.

Работает Татьяна Викторовна в детской поликлинике № 1. Игрушки шить начала, чтобы была какая-то материальная помощь и отдушина для успокоения нервов – муж ушел, а троих малых детей надо кормить, обувать-одевать. Дочка продавала сшитых зверьков на базаре по 5-10 рублей.

А потом пришли 10-14-летние соседки со двора, и Татьяна Викторовна организовала целую мастерскую. Девчонки шили, разговаривали, пели, а она слушала их и забывала свою боль, молодела, как она говорит, душой. На Новый год подарили игрушки интернатовским детишкам – те были просто счастливы.

Хотели первоклассникам сделать подарки к школе – не получилось. Лето – разъехались девчонки по лагерям, деревням.

– Скоро приедут, и опять возьмемся за дело,– улыбается Татьяна Викторовна.

Есть у этих детских швей задумка – делать игрушки для детей бедных родителей. А глядя на них, и мальшайте, что рассказывают люди.

Я учительница, нервы издерганные, болезней целый букет. Всю зиму коплю деньги, чтобы, когда придет лето, сесть в поезд и отправиться в Геленджик. Точно не знаю, что сильнее влияет на мое выздоровление – теплая морская вода с солнцем или особая энергетика полотен Николая Рериха. Когда я пришла на выставку первый раз, со мной стало происходить что-то невероятное. Не люблю высокопарных слов, к тому же тяжелая нынешняя жизнь заставляет быть сдержанной, но тут я почувствовала, что не могу удержаться от слез. Такое бывает, когда кто-то очень близкий в трудную минуту скажет: " Успокойся, можешь рассчитывать на меня, пока я жив", или что-нибудь в этом роде.

В выставочном зале в тот момент посетителей не было, были только картины и атмосфера, которую они создавали. Аура – не аура, не знаю, но что-то удивительное. Не зря же говорят, что Рерих свои картины писал под музыку Вагнера. Картины там не настоящие, компьютерные копии, но ощущения все равно прекрасные.

Уезжая, я каждый раз сожалела, что в Балакове нет такой выставки. Но на днях узнала, что по субботам в помещении ассоциации предпринимателей г. Балаково собирают всех интересующихся творчеством Рериха. Пошла и порадовалась. Конечно, это совсем не то, что в Геленджике, но репродукции и книги, которые там предлагаются, – малюсенький оазис для души. Но сначала я бы посоветовала в субботу позвонить по тел. 3-38-36.

Л. К.

КЛЮШКАМИ ОТ ГОЛЬФА
по комбайнерам Вольского района

Информацию давали неохотно. Официальные лица ограничивались двумя-тремя фразами, неофициальные после нескольких слов убегали. А произошло вот что.

Председатель хозяйства "Россия" в Широком Буераке В. С. Катков нанял трех балаковцев охранять ферму и прочие объекты. Охранники однажды напились и, "возомнив себя ОМОНовцами", взяли клюшки для гольфа (где только - вопрос) и поехали куролесить. Вначале дали разгон сторожам на бахче, встретили по дороге пастуха – "врезали". И двинулись на поля с мирно трудящимися людьми. Увидев первый комбайн, стали вытаскивать из него комбайнера, (штурвальный убежал) и "орудовать" клюшками. Закончив с одним, перекинулись на других. Не уцелел и попавшийся под руку 14-летний мальчишка – его тоже избили.

Из-за чего все это зверство произошло – неизвестно.

– По пьянке, – отводя взгляд, сказал председатель В. С. Катков. – Сказали, что сами разберутся, – мы не стали вмешиваться.

– А урожай-то хоть убрали?

– Нет.

Естественно, урожай убирать было некому – комбайнеры несколько дней находились "на бюллетене". И это в самую страду! Хозяйство подавать заявление в милицию на дебоширов почему-то не стало, хотя терпит убытки от их "увлечения гольфом". Но комбайнеры, как удалось выяснить, в суд подавали.

– В суде они примирились – сами разобрались между собой, – только и сказала о происшедшем сотрудник Вольского УВД Н. В. Апанасенко.

Большего узнать о той истории даже в милиции нам не удалось.

С. КРЫЛОВ.

Продажа. Т. 2-26-61.

ТЕЛ. 4-38-56.

ПРОДАЮТСЯ ВОРОТА для гаража, р-р 2х3. 2-84-95, с 19.00.

Меняю 3-к. кв. в 8 м-не, 8/9, 39 кв.м – жилая, на две 1-к. кв. в новых р-нах. Варианты. Тел. 3-00-75, с 19.00.

КРУГЛОСУТОЧНО
5-35-05, 4-84-44

ФИРМЕ ТРЕБУЮТСЯ операторы ПК со знанием графических программ. Тел. 55-3-55.

ПРОДАМ ГАЗ "ФРЕОН-12". ТЕЛ. 2-39-61, 5-13-85.

В 9 М-НЕ В ШКОЛЕ № 28 (пристройка с левой стороны) работает
ФОТОСАЛОН
Черно-белые фотографии для документов;
- Черно-белая репродукция (фотографии на вынос);
- Керамические овалы на памятники;
- Печать любительских цветных фотографий.

ТРИКОТАЖ!!!
Производства Белоруссии
ХОРОШИЕ ВЕЩИ ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ
Теперь и в магазине "Времена года"
✔ ДЛЯ ЖЕНЩИН: КОСТЮМЫ, ПЛАТЬЯ, КАРДИГАНЫ, ЮБКИ, БРЮКИ, ПАЛЬТО, ЖАКЕТЫ; от 44 до 60 р-ра
✔ ДЛЯ МУЖЧИН: ДЖЕМПЕРЫ, СПОРТИВНЫЕ БРЮКИ, СВИТЕРА; от 44 до 50 р-ра
✔ ДЛЯ ДЕТЕЙ: КОСТЮМЫ, ДЖЕМПЕРЫ, БРЮКИ И Т. Д.
Адрес: Ф. Социализма, 14, маг. "Флагман" Минская, 12, маг. "Времена года". По режиму магазинов.

УСЛУГИ

РЕМОНТИРУЕМ телевизоры, видеомагнитофоны, видеокамеры в любом районе города. Тел.: 2-24-85, 3-70-48.
РЕМОНТИРУЕМ импортную и отечественную ТЕЛЕ-, ВИДЕОАППАРАТУРУ. Тел.: 3-16-22, 4-11-93.
РЕМОНТ телевизоров, ВИДЕОмагнитофонов. Гарантия. Тел. 2-72-51.
РЕМОНТ телевизоров, магнитофонов, установка кинескопов и дистанционок. Тел. 7-13-53.
РЕМОНТ телевизоров с гарантией. Тел. 4-78-18.
РЕМОНТ телевизоров, замена кинескопов. Тел. 3-37-31.
ТЕЛЕ-, ВИДЕОремонт. Тел. 2-27-67.
РЕМОНТ ТЕЛЕ-, ВИДЕОаппаратуры. Тел. 5-86-95.
РЕМОНТ ТЕЛЕ-, АУДИОаппаратуры. Тел. 4-87-35.
РЕМОНТ телевизоров, видеомагнитофонов. Тел. 7-26-06.
РЕМОНТ телевизоров – качественно и недорого. Тел. 2-62-65.
ТЕЛЕ-, ВИДЕОремонт. Тел. 7-17-40.

ПЕРЕТЯЖКА И РЕМОНТ мягкой мебели. Тел. 5-12-36.

ФОТОсъемка. ФОТОпечать. Тел. 9-20-55.

РЕМОНТ квартир. Тел. 2-45-00.
РЕМОНТ квартир. Дорого. Тел. 4-34-63, 2-49-83.

ЭЛЕКТРОМОНТАЖ. Тел. 3-27-71.

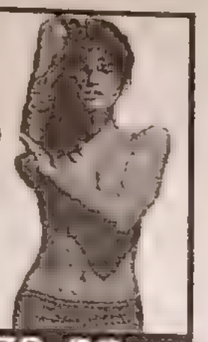
РЕМОНТ холодильников. Тел. 4-27-11.
РЕМОНТ холодильников на дому. Тел. 4-15-06.
РЕМОНТ холодильников. Гарантия. Тел. 2-49-89.
РЕМОНТ холодильников. Тел. 2-79-17.
РЕМОНТ автоматических стиральных машин, пылесосов. Тел. 3-63-22.

БАЛКОННЫЕ рамы. Тел. 2-56-79.
БАЛКОННЫЕ рамы. Установка. Тел. 4-07-06.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ двери, РЕШЕТКИ. Тел. 2-00-19.
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ двери. Тел. 9-38-01, 4-83-37.
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ двери, РЕШЕТКИ. Тел. 9-07-09, 4-32-22.

АНОНИМНАЯ ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
ГОНОРЕИ, ТРИХОМОНИАЗА, ХЛАМИДИОЗА, КАНДИДОЗА
Индивидуальный подход. Новые методики.
Одноразовый инструмент. Гарантия.
ВРАЧИ: Ю.А. ХАНИН, О.Н. АНДРЕЕВА.
Ул. Коммунистическая, 125
(зд. аптеки № 187). Тел. **4-11-87**

Прекрасную форму тела и красоту вашего лица сохранят фирменные массажеры с многочисленными насадками от 435 руб. и выше...
• массажеры для лица (с инфракрасным излучением)
• массажеры для коррекции фигуры
(двухскоростной режим вибрации)
Обладают лечебными свойствами
• магнитные массажеры (7 сменных насадок)
Снимут чувство усталости
• массажеры с глубоким нагревом
(успокаивают и прогревают)



ул.Ленина, 122а, т. 4-79-52
САЛОН ИЗДЕЛИЙ МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ
✔ ТОНОМЕТРЫ от 140руб.; электронные тонометры
✔ СИСТЕМЫ ИМПОРТНЫЕ от 7 руб. 50 коп.
✔ ШПРИЦЫ от 80коп.
✔ ИНГАЛЯТОРЫ
✔ КОМПЛЕКТ СТЕРИЛЬНОГО БЕЛЬЯ ДЛЯ РОЖЕНИЦ
✔ ТРОСТИ
✔ памперсы для взрослых
✔ РЕНТГЕНПЛЕНКА от 20руб.
в широком ассортименте:
✔СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ СТОМАТОЛОГОВ и т. д.
ОПТОМ И В РОЗНИЦУ ПО САМОЙ НИЗКОЙ ЦЕНЕ
ул.Ленина, 122а, т. 4-79-52

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ "НАДЕЖДА"
ЛЕЧЕНИЕ
ПРОТЕЗИРОВАНИЕ
Европейское оборудование – европейское качество!
КОСМЕТИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОРОНКИ ЗУБА
Профессионально, безболезненно, стерильно.
АДРЕС: ул.Ленина, 122а, т. 4-79-52
(вход справа от маг. "Оптика"). Лицензия №2001 ЛВД-01

КАБИНЕТ ТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ
Врач–рефлексотерапевт Рябуха Н.С.
Лечение заболеваний нетрадиционными методами.
Консультации с врачом.
Адрес: ул.Ленина, 122а, т. 4-79-52
(вход справа от маг. "Оптика").
Лицензия В 769867 №1908 ЛВД-03.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ФИРМА "СВЕТАДЕНТ"
Высококвалифицированную помощь вам окажут специалисты I категории
Приходько Светлана Анатольевна лиц. № 2135ЛВД03;
Ельчанкова Елена Витальевна лиц. № 1766 ЛВД-03.
Безболезненно, качественно, стерильно
Ул. Ленина, 48 (здание "Балатон").

ОТ БОЛИ В ПОЗВОНОЧНИКЕ можно избавиться

(Окончание, начало в № 33)

Без физических упражнений болезни позвоночника не излечить. Не можете встать? Делайте их, лежа на спине.

1. Крутите ногами "велосипед", стараясь максимально, но осторожно поднимать колени – до болевого порога.
2. Поочередно поднимайте ноги – до болевого порога.
3. Поднимайте ноги одновременно, стремясь максимально пронести ступни за голову (в первые дни – до болевого порога).
4. Поочередно поднимайте согнутые в коленях ноги и одновременно голову, стараясь достать подбородком колено.
5. Поднимите руки вверх, сделайте ими мах вперед, попытайтесь сесть и достать руками пальцы ног.
6. Согните ноги в коленях, ступни сведите вместе, наклоняйте колени до постели то в одну сторону, то в другую.
7. Те же наклоны влево-вправо выполняйте стоя, расставив ступни на 50-60 см.
8. Упражнение "Золотая рыбка", лежа на спине. Обопритесь на лопатки и пятки ног, поясницу приподнимите над кроватью и делайте движения влево-вправо.

Теперь серия упражнений, лежа на животе.

9. Поднимайте прямые ноги поочередно.
10. Согните ноги в коленях, максимально поднимите их и верхнюю часть тела с отводом рук назад, постарайтесь поймать руками ступни ног, покачаться на животе.
11. Обопритесь на прямые руки и носки ног, таз прижмите к постели. Максимально поднимите таз от постели, голову максимально опустите между рук, опустите медленно таз, голову максимально поднимите.
12. Сидя на стуле, ступни подведите под диван или шкаф – делайте медленно наклоны назад и подъемы в сидячее положение.

Ну и так далее. Упражнений много. Важно поверить в их пользу, понять многосторонность их воздействия на организм. Кстати, для тучных людей или просто с избыточным весом физупражнения – панацея. Плюс "капуста, капуста и еще раз капуста". Надо менять образ жизни? На мой взгляд, требования не такие уж и суровые: утром вставать на полчаса раньше, чтобы сделать физзарядку и обтереться до пояса холодной водой, в течение дня съедать яблоко, салат из капусты, порцию винегрета, не забывать про лук и чеснок. Летом я запасаю на зиму сухую зелень: петрушку, кинзу, укроп – все это сушу, осенью размельчаю на кофемолке – и зеленая присыпка на всю зиму, до свежей хватает. Сушу ветки с листом смородины, облепихи, вишни – это для чая.

Мясо не ем уже около двух лет, также и изделия из него. Рыба – раза 2 в неделю. Из молочных продуктов – только творог. Супы – только овощные, всевозможные каши, горох, фасоль. Жир – только нерафинированное растительное масло. Вот и все, что касается особенностей питания.

В. Розов, г. Воскресенск, Московская обл.
"ЗОЖ", № 12, 2000г.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЕРЕНЕС ИНСУЛЬТ

0,5 стакана сухой мелкой кожуры черной редьки (мякоть используйте в салаты); 0,5 стакана сухого измельченного листа хрена; 2-3 штуки горького сухого мелко покрошенного красного перца; 1 горсточ- кулите, лечит нервы, эффективно после инсульта, при параличе, от укуса насекомых, при простуде и т. д. Хорошо после бани, ванны, но на ночь все же нежелательно, так как бодрит, повышает работоспособ-

"АЙ, БОЛИТ", №32, 2000г.

ЧЕМ ЛЕЧАТСЯ ОТ МАСТОПАТИИ

Татарник, календула, одуванчик, лопух, щавель конский, чистотел – задерживают рост злокачественных тканей. Вот цветок нарцисс, знайте: если водным настоем луковицы нарцисса обмывать грудь ежедневно, она станет упругой, и никогда не будет мастопатии.

МУЖСКОЙ ПАПОРОТНИК ПРОТИВ ЖЕНСКОЙ ХВОРИ

Хочу предложить рецепт от миомы матки, мне дала его одна больная, которая вылечила миому в 10 недель. Надо взять 50 г мужского папоротника, стакан кедровых орехов и 0,5 л коньяка. Папоротник и орехи со скорлупой измельчить, залить коньяком, поставить на 10 дней в темное место. Пить по десертной ложке 3 раза в день. Курс лечения повторять до полного выздоровления.

ВОДКА С МЕДОМ ОТ СТЕНОКАРДИИ

Сердцебиения были такие, что руки и ноги отнимались, приступы по три часа не проходили. А потом вычитала где-то народный рецепт и решила лечиться сама.

ГОТОВИЛА ДВА СОСТАВА

Первый. Смешивала полкило натурального меда и поллитра водки, нагревала на маленьком огне, помешивая, пока не появится белая корочка. И выключала.

Второй. Брала по щепотке пустырника, сушеницы, измельченного корня валерианы, спорыша и ромашки аптечной и заливала литром кипятка на 30 минут. Затем процеживала и соединяла первый состав со вторым.

Первую неделю принимала по ч. л. смеси 2 раза в день. А потом – по ст. л. утром до еды и вечером перед сном в течение 10 дней.

И так с перерывами в 10 дней я пила курс за курсом в течение года. Улучшение почувствовала уже во вторую неделю лечения. Но чтобы полностью излечить такую болезнь, нужно время. И слава Богу, мне хватило терпения! Сейчас у меня все хорошо, а про стенокардию и не вспоминаю.

ИЗЛЕЧИЛ ОСИНОВЫЙ ДОМИК

Один из жителей г. Саяногорска поведал о том, что на даче у него построен домик – короб из осины. "Влезу, – говорит, – в опочивальню, посплю, и боли-то в ногах проходят, всю гадость осина вытягивает". Так от полиартрита и спасался. Однако после длительного лечения появились вялость, сонливость. Осина очень сильно забирает энергию - как положительную, так и отрицательную. Так что тут нужна мера.

Надоумил его в постройке домика сосед по даче. Когда соседа стал основательно прижимать сахарный диабет, уехал он от мира сего в тайгу, построил осиновый домик и три месяца провел на природе, питаясь травами. Вернувшись домой, сдал анализы. А сахар-то – в норме! О чем он с радостью поведал другу по несчастью.

Осина, вобрав отрицательную энергию, оздоровила человека.

ПОМОГИТЕ! Прошу подсказать средства от белокровия, рецепты, народные средства и др. Может, у кого остались лекарства, сулема, прошу поделиться или продать недорого. Ул.Дружбы, 5-101. Кузьмичевой З.М.

СВИДЕТЕЛЬСТВО 00052 от 24.12.99
СНЯТИЕ ПОРЧИ. СЕМЬЯ. ГАДАНИЕ.
На высоком профессиональном уровне. Беру учеников.
Т. 2-31-96.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ФИРМА "СВЕТАДЕНТ"

Высококвалифицированную помощь вам окажут специалисты I категории
Приходько Светлана Анатольевна лиц. № 2135ЛВД03;
Блинникова Елена Витальевна лиц. № 1766 ЛВД-03.
Безболезненно, качественно, стерильно
Адрес: Пр. Героев, 48 (здание "Балатон").
Тел. 3-44-53 (филиал).

СТОМАТОЛОГИЯ КРУГЛОСУТОЧНО
ЛЕЧЕНИЕ, УДАЛЕНИЕ, ПРОТЕЗИРОВАНИЕ.
Левое крыло гостиницы "Балаково". Тел. 3-05-52

БОЛЮСЫ ХУАТО –
препарат китайской медицины, не имеющий аналогов по эффективности и безопасности. Нормализует мозговое кровообращение, корректирует его нарушение, восстанавливает утраченные после перенесенного инфаркта, инсульта функции – речи, зрения, подвижности, чувствительности, внимания, памяти, координации движения и т. д.
Цена 1 упаковки – 355 руб.
Адреса: рынок 9 мкр., 1 этаж.
Маг. "Новинка", "Рубин", рынок "Каньон" по ул. Ленина.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЕРЕНЕС ИНСУЛЬТ

0,5 стакана сухой мелкой кожуры черной редьки (мякоть используйте в салаты); 0,5 стакана сухого измельченного листа хрена; 2-3 штуки горького сухого мелко покрошенного красного перца; 1 горсточку перегородок грецкого ореха; 1 горсточку кожурок кедрового ореха; 0,5 л тройного одеколона (или спирта, или водки). Настоять 7-9 дней. Растирать тело досуха от макушки до пяток.

Помогает всем – и взрослым, и детям – при шейном миозите, остеохондрозе, радикулите, лечит нервы, эффективно после инсульта, при параличе, от укуса насекомых, при простуде и т. д. Хорошо после бани, ванны, но на ночь все же нежелательно, так как бодрит, повышает работоспособность.

Кому за 50, пользуйтесь почаще: предупредите инсульты и инфаркты.

На себе испытала много раз, а мне за 60.

Адрес: Углановой Лидии Андреевне, 450032, г. Уфа, ул. Невского, 30-66.
"ЗОЖ", №14, 2000г.

Что больше возбуждает мужчину – духи или запах тыквенного пирога?

Как выяснилось, "домашние кошечки" и отличные хозяйки имеют больше шансов соблазнить опытного и искушенного бабника, нежели светские модницы. Ученые из Института исследования обоняния в Чикаго пришли к выводу: сильнее духов мужчин возбуждают запахи пиццы, воздушной кукурузы, лакрицы и особенно тыквенного пирога.

Сладкий аромат этого кушанья не только оказался приятен всем добровольцам, принимавшим участие в исследованиях, но у 40% из них вызвал эрекцию! Возбуждающе сексуальным оказался и запах выпечки из дрожжевого теста: эрекция возникла у 32% мужчин, унюхавших его.

"АЙ, БОЛИТ!", №32, 2000г.

поведал другу по несчастью.

Осина, вобрав отрицательную энергию, оздоровила человека.

ПОМОГИТЕ! Прошу подсказать средства от белокровия, рецепты, народные средства и др. Может, у кого остались лекарства, сулема, прошу поделиться или продать недорого. Ул.Дружбы, 5-101. Кузьмичевой З.М.

СВИДЕТЕЛЬСТВО 00052 от 24.12.99
СНЯТИЕ ПОРЧИ. СЕМЬЯ. ГАДАНИЕ.
На высоком профессиональном уровне. Беру учеников.
Т. 2-31-96.

ЖАЛОСТЬ ПРОВОЦИРУЕТ БОЛЕЗНИ

Все вы знаете: когда заболевает ребенок, хочется дать ему все самое лучшее. Как можно больше внимания, больше ласки, самые вкусные лакомства, самые лучшие игрушки. Но задумайтесь: ведь тем самым мы невольно стимулируем болезнь. Именно во время болезни ребенок получает все, о чем мечтает.

А давайте попробуем стимулировать его выздоровление. Я не предлагаю лишать ребенка всего самого хорошего. Но можно показать ему новую игрушку и сказать: "Ты получишь ее, когда поправишься. Вот, смотри, она будет ждать твоего выздоровления". Чтобы он мечтал о том дне, когда получит ее. Благодаря этому у него появятся силы, чтобы справиться с болезнью.

И когда ваш ребенок станет взрослым, он сам будет стремиться быть здоровым и сильным, а не стараться получить что-то от жизни, вызывая жалость, сочувствие, сострадание к своей слабости.

"МЫ И НАШЕ ЗДОРОВЬЕ", № 8, март 2000г.

фирменный магазин
«АТЛАНТ»
ул. Пролетарская, 79. Тел. 4-79-55.
КОНДИЦИОНЕРЫ
ВЕДУЩИХ МИРОВЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ
ШИРОКИЙ ВЫБОР
-СПЛИТ-СИСТЕМЫ-
-МУЛЬТИСПЛИТ-СИСТЕМЫ-
-ОКОННЫЕ-НАПОЛЬНЫЕ-
ПОТОЛОЧНЫЕ-
Бесплатный вызов эксперта!
Качественный монтаж!
Гарантийное и послегарантийное обслуживание!

Когда рядом нет стоматолога

Самая распространенная причина зубной боли - кариес. Хорошенько прополощите рот водой комнатной температуры, чтобы удалить остатки пищи. Можно положить в "дупло" больного зуба размельченный аспирин или прополис - и то, и другое оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие. Хорошо, если под рукой есть лук или чеснок. Сделайте кашицу из чеснока или лука (а еще лучше смешать в равных долях), добавьте немного соли и положите в полость зуба. Вскоре боль утихнет.

Ничего нет под рукой? 3-4 минуты надавливайте на точку в углу ногтевой пластинки с наружной стороны указательного пальца правой руки, если болит зуб с левой стороны, и наоборот, если с правой.

"ЗДОРОВЬЕ", №8, 2000г.

Про землянику и ржавые гвозди

При небольших шишках и припухлостях есть простой рецепт. Сильно ржавые гвозди накалить докрасна и бросить в мед (в эмалированной посуде). После этого мед соскрести с гвоздей и смазывать им шишки.

У меня была шишка на десне, хотели вырезать, но я стала мазать этой мазью, и она рассосалась.

Адрес: Акимушкиной Ефросинье Никитичне, 658040, Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Гагарина, 25-9.
"ЗОЖ", №14, 2000г.

РЕТРО ПЕСНЯ

ИВУШКА

Стихи В. Алферова, муз. Г.Пономаренко

Зорька золотая
Светит над рекой.
Ивушка родная,
Сердце успокой.

Припев:
Ивушка зеленая,
Над рекой склоненная.
Ты скажи, скажи не тая,
Где любовь моя?

Были с милым встречи
У твоих ветвей,
Пел нам каждый вечер
Песни соловей.
Припев

Но ушел любимый,
Не вернется вновь.
С песней соловьиной
Кончилась любовь.
Припев.

Вырежи и сохрани!

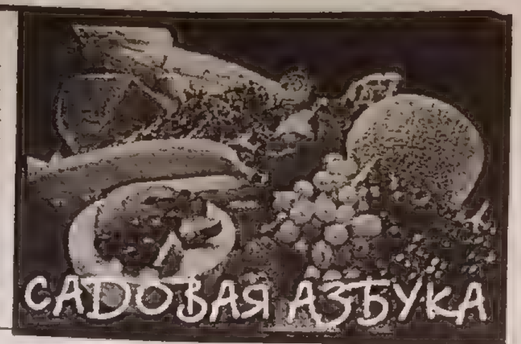
РАСТЕНИЕ – НЕ ВЕРБЛЮД

В моем саду вишня краснеет, не успевая налиться соком. Малина плодоносит, но листья начинают рано желтеть. Помогите определить, чего не хватает моим растениям.

А. Миронычева.

Скорее всего, причина этого – недостаток влаги. Засуха оказывает губительное действие на растения и урожайность плодов и ягод. Течение физиологических процессов в растениях ослабляется, и поэтому не обеспечивается накопление питательных веществ в запас. Из-за этого у вишни почти нет мякоти вокруг косточки, а кусты малины преждевременно отмирают. Увеличьте нормы полива, а если ваш сад не имеет полива, то высаживайте жароустойчивые сорта.

"ОРОШАЕМЫЙ САД" П.А. ХРАМОВА.



МАЛИНОВЫЙ АРОМАТ

В прошлом номере мы напечатали статью о выращивании и особенностях ухода за малиной. И уже на следующий день в редакции раздался звонок нашего постоянного читателя. Он интересовался: какие сорта малины рекомендуются для посадки как наиболее урожайные и имеющие хорошие вкусовые качества. Ответ на этот вопрос мы нашли в №3 журнала "Своя дача".

"Солнышко" – ранний. Ягоды крупные (3,5-4 г), кисло-сладкие с нежной ароматной мякотью, отличного вкуса. Урожайность до 1,5 кг с куста.

"Бальзам" – среднего срока созревания. Ягоды среднекрупные (2,5-3 г), хорошего кисло-сладкого вкуса. Урожайность до 2,2 кг с куста.

"Бригантина" – позднего срока созревания. Ягоды крупные (3,2-3,8г), хорошего вкуса. Урожайность до 2, 2 кг с куста.

"Бабье лето" – ремонтантный. Ягоды среднекрупные (3-3,5 г), хорошего вкуса. Осенний урожай 1-1,5 кг с куста.

Как жить по-православному?

(Начало в №№ 22-29, 32-33)

– Если кто-то обидел, как быть?

– Обидеть можно того, кто обижается. Православный человек не должен обижаться. Если человек обижается, значит, не все в порядке с духовной жизнью.

– Как защититься от "черного глаза", наговора и т. д.?

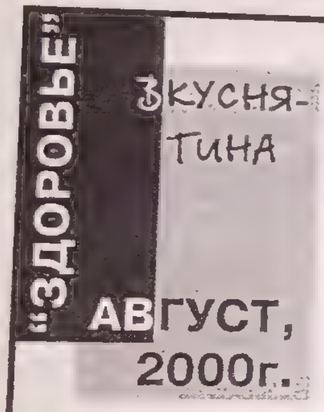
– Ношение креста, причастие Святых Христовых Тайн, освящение жилища, молитвы защищают нас от духов тьмы.

– Нужно ли бояться проклятия?

– Необходимо бояться церковного проклятия, т. е. отлучения от Церкви, и родительского проклятия. В этих случаях вина ложится на нас, мы сами исключаем себя из числа христиан и сами нарушаем заповедь о почитании родителей, доводим их до крайнего состояния.

– Если человек утратил человеческий облик, он достоин презрения или к нему нужно относиться с любовью?

– Даже самый падший с точки зрения мира человек [illegible] образ Божий в себе. – Если чувствуешь чью-то [illegible] к себе, что де-



РАГУ ПРЕКРАСНОЙ АФРОДИТЫ

На солнечном острове Кипр обожают это диетическое, низкокалорийное, богатое полезными веществами блюдо. Попробуйте приготовить, не пожалеете.

Очищенный и нарезанный кружочками картофель обжарьте на оливковом масле. Отдельно выложите на сковороду мелко порезанные помидоры, лук, чеснок, посолите, поперчите и залейте оливковым маслом. Потушите на умеренном огне 5 минут. Затем добавьте к овощам обжаренные картофельные кружки и поставьте овощи запекаться в духовку на 20 минут. Готовое рагу сбрызните лимонным соком и посыпьте зеленью.

Состав: 500 г картофеля, 2 крупных луковицы, 400 г помидоров, 3 зубчика чеснока, 100 г оливкового масла, небольшой лимон, пучок петрушки, соль, перец (по вкусу).

ИЗЫСКАННЫЕ РУЛЕТИКИ

Пусть соблазнительные рулетики станут любимой вашей закуской. Баклажану, их основному ингредиенту, под силу укрепить и наладить работу сердца, печени и почек, снизить содержание холестерина в крови.

Вымытые баклажаны нарежьте вдоль длинными язычками, слегка посолите, а затем обжарьте с двух сторон до золотистой корочки. Отдельно потушите на растительном масле (5-8 мин.) натертую морковь и мелко нарезанный помидор. Остывшую овощную смесь перемешайте с тертыми сыром и чесноком, заправьте майонезом. Начинку выложите на язычки "синеньких" и аккуратно скатайте рулетики, начиная с узкого конца. Красиво разложите закуску на тарелке, посыпьте зеленью и поставьте в холодильник на 15-20 минут.

Состав: 3 средних баклажана, морковь, помидор, 3 зубчика чеснока, 100 г сыра, 100 г майонеза, пучок укропа или петрушки.

ЛОВИ МОМЕНТ - И СЛИВУ КУШАЙ!

Хотите очистить организм и сбросить пару лишних килограммов веса? Сядьте на 1-2 дня на сливовую диету, советуют испанские диетологи. На завтрак, обед и ужин - только слива и минеральная вода или травяной чай. В день надо съесть не меньше кило. Прекрасно очищает организм и сливовый сок. Его рекомендуют пить по стакану 2 раза в день до еды.

Как выяснилось, чудесная слива делает вом, поддерживает гармонию в организме.

К сведению:

Все сорта сливы одинаково полезны.

Покупать надо только спелые плоды, не надо брать с пятнами, трещинами и вмятинами.

Начните утро с 5-6 штучек слив (или **чернослива**). Во-первых, ваш кишечник станет работать, как часы, во-вторых, кожа приобретет здоровый, красивый вид, в-

Торговый дом "ЛИНЕА-М" ПРЕДЛАГАЕТ:

ВОДОНАГРЕВАТЕЛИ

накопительные 10, 30, 50, 80, 100 литров, производство Англии.

ГАРАНТИЯ 2 ГОДА. ОСУЩЕСТВЛЯЕМ МОНТАЖ

КРОМЕ ТОГО:

- ✓ потолок подвесной – 165 руб./м²;
- ✓ светильники точечные – от 50 руб.;
- ✓ светильники растровые – 650 руб.;
- ✓ панели наборные 2600х148 – 48 руб./шт.;
- ✓ панели 1,22х2,44 – от 150 руб./м²;
- ✓ двери пр-ва Канады – 1190 руб.;
- ✓ подоконники – 920 руб.;
- ✓ столешницы – 1290 руб.

И многое другое для отделки квартир и офисов.

Адрес: ул. Ак. Жука, 54а. Тел. 4-75-31.

САРАТОВСКИЕ ОБОИ
заводские цены
ЛИНОЛЕУМ
1,5 м, 2 м, 2,5 м, 3 м, 3,5 м, 4 м.
Шевченко, 44

Магазин "ТУРИСТ" т. 5-09-30
НА МИНСКОЙ
Широкий выбор
ФАРФОРОВОЙ ПОСУДЫ
оптом и в розницу.
У нас самые низкие цены.
Приглашаем за покупками.
Мы также торгуем резиновыми лодками всех моделей производства Уфы!

ПРОДАМ

ОТВОДЫ
d=57 – 17 руб.;
d=76 – 26 руб.
d=89 – 38 руб.
d=108 – 50 руб.
d=159, *d*=219,
d=273, *d*=325;

Проволоку *d*=1,5 мм;
Трубу *d*=159х5, *d*=108х5, *d*=89х4 б/ш;
Стеклопластик, стеклоткань.

Тел. 2-92-91

БИТУМ, РУБЕРОИД
С ДОСТАВКОЙ. Тел. 5-80-48, 3-41-49.

КЛУБ "ЭЛЕКТРОНИК" 7 мкр. объявляет набор в кружки:
- Подготовка детей к школе с 4 лет
- Студия эстрадного пения с 5 лет
- Курсы массажистов с 14 лет
- Курсы кройки и шитья с 14 лет
- Курсы дом. парикмахера с 14 лет
- Курсы англ. и немец. языка
- Курсы дом. медсестры с 14 лет

ПРОДАЮТСЯ
плитка тротуарная (брусчатка) типа "Цветок", "Волна" 1 кв.м – 168 руб.; бордюрный камень – 21 руб.; слив 1 шт. – 18 руб.
Тел. 2-63-18

любовью?

– Даже самый падший с точки зрения мира человек не теряет образ Божий в себе.

– Если чувствуешь чью-то нелюбовь к себе, что делать?

– Необходимо помолиться за этого человека. Молитва у иконы Божией Матери "Семистрельной" позволяет умягчить злые сердца: смягчаются враждебные отношения, уступая более великому чувству милосердия.

– Как перенести клевету?

– Со смирением надо переносить. Пусть боится тот, кто грешит. Вы-то знаете, что это неправда, и Бог знает.

ДВЕ МОЛИТВЫ О НЕНАВИДЯЩИХ И ОБИДЯЩИХ ВАС

О распенших Тя моливыйся, любодушне Господи, и рабом твоим о вразех молитися повелевай, ненавидящих и обидящих нас прости, и от всякого зла и лукавства к братолюбному и добродетельному настави жительству, смиренно мольбу Тебе приносим; да в согласном едномыслии славим Тя, Единого Человеколюбца.

Якоже первомученик Твой Стефан о убивающих его молящие Тя, Господи, и мы припадающе молим, ненавидящих и обидящих нас прости, во еже не единому от них нас ради погибнути, но всем спастися благодатию Твоею, Боже всещедрый.

на 1-2 дня на сливовую диету, советуют испанские диетологи. На завтрак, обед и ужин - только слива и минеральная вода или травяной чай. В день надо съесть не меньше кило. Прекрасно очищает организм и сливовый сок. Его рекомендуют пить по стакану 2 раза в день до еды.

Как выяснилось, чудесная слива делает память острее, повышает потенцию у мужчин, приводит в норму обмен веществ - словом, творит чудеса.

К сведению:

Все сорта сливы одинаково полезны.

Покупать надо только спелые плоды, не надо брать с пятнами, трещинами и вмятинами.

Начните утро с 5-6 штучек слив (или чернослива). Во-первых, ваш кишечник станет работать, как часы, во-вторых, кожа приобретет здоровый, красивый вид, в-третьих, хорошее настроение вам будет обеспечено.

"ПОДНОГОТНЫЕ" СТРАДАНИЯ

Что делать с расслаивающимися ногтями?

Прежде всего, есть больше продуктов, содержащих белки, железо, кальций и витамины, а также рыбного, мясного или фруктового желе. Помогают восстановить ногти и ванночки из любого растительного масла, в которое добавляют рыбий жир и 2-3 капли йода.

ЕСЛИ "КЛЕРОСИЛ" НЕ ПОМОГАЕТ

Что делать, если замучили угри?

Это заболевание часто связано с неправильной деятельностью желез внутренней секреции желудка. Появляются они у подростков, имеющих жирную, пористую кожу лица.

Белые угри можно удалить, сделав механическую чистку лица в косметическом кабинете. Чтобы предупредить появление угрей, умывайтесь холодной водой, которая сужает поры, нормализует салоотделение. После мытья горячей водой (1 раз в неделю) сразу же ополосните лицо холодной водой, добавив в нее уксуса или лимонного сока (на 0,5 л воды 5 чайных ложек).

Очистить лицо от черных угревых точек поможет соль (или питьевая сода). Взбейте помазком или кисточкой сильную пену, посыпьте ее щепоткой соли, затем ватным тампоном нанесите пену на участки с угрями. Когда пена высохнет, смойте теплой водой. Такую чистку лица можно делать каждый день.

Для пористой кожи очень полезен настой аптечной ромашки.

Процедив отвар, который вы будете использовать для протирания кожи, не выбрасывайте оставшуюся кашицу, а наложите ее на лицо. Эта масса так же, как лед и примочки из настоя ромашки, снимает раздражение кожи, подсушивает, дезинфицирует ее и сужает поры.

Кроме того, вам придется соблюдать диету – отказаться от острых приправ (перца, горчицы, уксуса), копченой и, особенно, от сладкой пищи, ограничить потребление белого хлеба и картофеля. Овощи и фрукты, молоко, кефир, творог, гречневая каша – вот что вам необходимо есть.

Помогут вам и водные процедуры, и занятия физическими упражнениями и спортом, особенно на свежем воздухе.

"МЫ И НАШЕ ЗДОРОВЬЕ", № 3, 2000 г

СПРАШИВАЙТЕ-ОТВЕЧАЕМ

"Сменка": от шнурков до подошвы

Прикиньте, сколько времени дети проводят в школе. Даже самые младшие, с учетом "продленки", – не менее 6 часов. Про старших и говорить нечего – у них нередко выходит больше целого рабочего дня взрослого человека. Вот и получается, что "сменка" – главная для школьников обувь, а значит, и требования к ней особые.

В идеале – это качественные туфли или ботинки фирм, специализирующихся на производстве именно детской и подростковой обуви, где при изготовлении учтено все: и необходимые для ребячьей ноги натуральные материалы, и климатические условия, и особенности строения стопы разных возрастных категорий. Обувь из натуральной кожи достаточно прочна и в то же время дает возможность ногам "дышать". "Сменка" из искусственных материалов непроницаема ни для воздуха, ни для влаги. Поэтому нога в таких ботинках не только потеет, но и мокнет. А сырость на ступне и между пальцами – прекрасная среда для развития грибковых заболеваний. Но... за кожаную пару в дорогом магазине придется выложить сумму, равную месячному бюджету среднестатистической российской семьи. Поэтому если покупка "натуральных" изделий слишком обременит семейный кошелек, для повседневной носки школьникам подойдет хоть и менее прочная, но вполне гигиеничная обувь с текстильным верхом. Однако приобретая её, обязательно обратите внимание, не сделаны ли подкладка и стелька из искусственного материала – ведь в таком случае "наружный" текстиль просто теряет смысл.

Не годится в качестве "сменной" и спортивная обувь: у столь любимых мальчишками кед и кроссовок, даже сшитых из натуральной кожи, подошва всегда искусственная. Если в них к тому же отсутствуют и рельефные стельки (супинаторы), то школьник кроме потливости ног наживет еще и плоскостопие. А это не только деформация стопы, но и боли в голенях, пояснице и даже головные. Запущенные же случаи плоскостопия требуют впоследствии ношения специальной ортопедической обуви, а иногда и хирургического вмешательства.

"ЗДОРОВЬЕ", август, 2000г.

С ДОСТАВКОЙ. Тел. 5-80-48, 3-41-49.

КЛУБ "ЭЛЕКТРОНИК" 7 мкр. объявляет набор в кружки:
– Подготовка детей к школе с 4 лет
– Студия эстрадного пения с 5 лет
– Курсы массажистов с 14 лет
– Курсы кройки и шитья с 14 лет
– Курсы дом. парикмахера с 14 лет
– Курсы англ. и немец. языка
– Курсы дом. медсестры с 14 лет
– Студия бального танца с 7 лет
– Театр эстрадного танца "Миледи" с 4 лет
– Аэробика с 12 лет
– Брейк-данс с 9 лет
– Обучение игре на фортепиано с 6 лет
– Обучение игре на гитаре с 9 лет
– Изостудия
– Бисероплетение, мягкая игрушка с 8 лет.
Справки по тел: 9-10-88, 9-11-31.

ПРОДАЮТСЯ
плитка тротуарная (брусчатка), типа "Цветок", "Волна" 1 кв.м – 168 руб.; бордюрный камень – 21 руб.; слив 1 шт. – 18 руб.
Тел. 2-63-18.

ЦЕМЕНТ
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО ГОРОДУ БЕЗ ВЫХОДНЫХ.
Тел. 7-06-36, 2-36-96.

СТЕКЛО, ЗЕРКАЛА
ТОНИРОВАННОЕ СТЕКЛО
9 м-он, СШ № 28.

ИНТЕРГРАД
СРОЧНО ПРОДАЮТСЯ
четыре 1-, 2-, 3-комнатные квартиры
с лучшими потребительскими качествами в Поволжье с гаражами, овощехранилищем, очисткой питьевой воды, своей котельной, отдельным двором. Тел. 4-57-97.

магазины "Хорошая мебель", "Континенталь"
– Мини-стенки, стенки, горки от 4350. Спальни отдельными предметами: кровати 1- и 2-спальные, шкафы, комоды, тумбы, зеркала.
– Прихожие 7 видов.
– Столы письменные, компьютерные, стулья.
– Кухни отдельными предметами.
Адреса: ул. Ленина, 110, ост. "Новинка". Тел. 4-30-18.
ул. Степная, 28, ост. 10 м-он. Тел. 3-06-86.
Доставка до подъезда бесплатно.

БОЛЕЕ 200 НАИМЕНОВАНИЙ ТОВАРОВ ДЛЯ РЕМОНТА
Краска вододисперсионная (30руб./3кг.), **эмаль белая** (50руб./кг), **обойный клей "Момент"** (35 руб./пач.), **"Экспресс"** (43руб./пач.), **шпатлевка пр-ва гг. Москвы, С-Петербурга** (13руб./кг.), **пена монтажная** (105руб./бал.), **герметики** (от 52руб.), **лента-бордюр для ванн** (199руб./комп.), **потолочные покрытия** (23руб./кв.м), **морилки 8 видов, клей "Жидкие гвозди", эмаль для ванн "Светлана", герметик для аквариумов, выключатели, розетки** и мн. др.
● Ост. «Старый рынок», ул. Чернышевского, 52, магазин «Синком», тел. 4-11-92.
● Ост. «Новинка», ул. Ленина, 110, магазин «Лаки. Краски»
ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ОБЪЯВЛЕНИЯ СКИДКА 5%

ПРОДАМ

♦ "Минск", отл. сост., 2 тыс. Рабочая, 49-1.
♦ "Пентиум-200". 2-28-27.
♦ а/маг. "Айва", на 4 колонки, отл. сост. 2-18-11.
♦ англ., 5-6 кл., 10-11 кл. 5-58-77.
♦ аппарат свар., 220/380в. 22-905.
♦ багажник-палатку. 3-24-57.
♦ баллоны газ., б/у, ТВ, ч/б, на запчасти, стабилизат. 2-99-35.
♦ блоки окон., двойные, две пары. Шевченко, 121-41.
♦ бензопилу, двиг. УД-2, нов., пилы д/циркулярки. 4-15-44.
♦ блоки окон., нов., 150х120, 150х140, недорого. 7-29-91.
♦ брюки муж., 50. 2-69-63.
♦ брюки, пиджак, туфли, мальч., 13-14 лет, б/у. 4-90-41.
♦ брюки мужские, р. 50-52, рост 164, летние, недорого. Б. Захаровых, 14-4
♦ бочки металл. из-под подсолнечного масла, б/у, 200л, 1 шт. – 200 руб. 4-84-91.
♦ босоножки женск., р. 37, кож., цв. зеленый. Бр. Захаровых, 14-4
♦ ворота для гаража, р-р 2х3.2-84-95, после 19.00.
♦ вязальную машину «Нива-5», новую. 3-30-82.
♦ в/очистит. "Элион", нов. 4-74-41.
♦ ванну чугун, б/у, 1,5м. 3-62-59.
♦ ванну чугун., недорого. 2-25-07.
♦ ванну, 1,5м, унитаз, мойку. 5-66-29.
♦ вело. "Школьник". 7-23-73.
♦ велосип., 3-колесн., 150р. 3-01-15.
♦ велосип., 4-8 лет, новый палас, 3х4. Пионерская, 52а-4.
♦ вещи мальч., 3-4 года, обувь, 16. Шевченко, 104-116.
♦ вещи, дет., до года, жен. вещи, обувь, 44-52. Красноарм., 15-186.
♦ ворот чернобурки, кровать 1,5-сп. 3-52-52.
♦ газ. плиту 4-конф., недорого. 7-01-20.
♦ газ. колонку, новую. 3-47-10.
♦ гарнитур кух., стол письм. 3-66-11.
♦ гарнитур сп., пр-ва Румынии. ЦТ "Панасоник", отл. [illegible] 4-16-50.
♦ [illegible] 16 кг. 2-04-13.
♦ [illegible] стеллажа, стол письм., [illegible] 3 28-06.
♦ [illegible] 1,5 сп. кровати, б/у, кур[illegible] 46. 7-36-39.
[illegible] раковины, в ванную, очень дешево. 7-10-70.
♦ две кровати, 1,5-сп., б/у. 30 лет Победы, 22-139.
♦ две кроватки, 1,5-сп. кровать. 2-78-28.
♦ диван, б/у, недорого. 4-00-87.
♦ диван, два кресла, экспр.-кровать, стол письм. 7-10-16.
♦ диски к игр. прист. "Сони". 4-37-87.
♦ ДСП, двери дер., подокон., недорого. Ватутина, 12.
♦ дубленку жен., 46/165, нов. 4-10-06.
♦ дубленку жен., 46-48. 9-00-56., с 20ч.
♦ дубленку муж., нат., 56, комбинезон лыжн., 54/5, б/у. 2-77-89.
♦ издания русск. и заруб. лит-ры. 5-56-08.
♦ историю отеч., неорг. химию. 5-58-77.
♦ качели подвесн., 150р. 7-18-50.
♦ кинескоп 61ЛК5Ц, 51ЛК2Ц. 2-03-41.
♦ книги, коленвал, двиг. д/наждака. 4-57-61.
♦ ковер, 2х4, нов., недорого. 2-34-08.
♦ колбу д/термоса., нов. 3-23-42.
♦ коляску зим., б/у, недорого. 5-42-39.
♦ коляску зим., дешево. 3-90-50.
♦ коляску инвалидн., нов., имп., с эл. прив. 2-04-49.
♦ коляску, 3 положен. 7-43-87.
♦ коляску, со съемн. корз., 3 полож. 5-15-86.
♦ комбинезон дет., на синтепоне. 3-23-42.
♦ компрессор воздушн., 220в. 3-93-85.
♦ компрессор СО-7А, нефрас в бочке. 4-93-13, с 18ч.
♦ компьютер "Пентиум", нов. 2-03-63.
♦ компьютер мультимед., отл. сост. Заречная, 44-90.
♦ компьютер, винчестер, монитор, колонки, 8 тыс. 3-01-15.
♦ компьютер, Пентиум, Модем. 9-29-55.
♦ компьютер «Пентиум», «486». 2-01-80.
♦ конструктор для мл. возраста, 50р. 4-17-04.
♦ коня породы "рысак". 62-035, 5-26-24.
♦ корову, стельную, 6 отелами. Кр. Яр, за школой, Лабзаевы.
♦ костюм школьн., 44, бо-
соножки черные, 37, недорого. 2-69-63.
♦ костюм школьн., дев., 7-8 лет., 100р. 2-52-23.
♦ костюм-"тройку", мальч., 7-9, отл. сост. 7-09-00.
♦ костюм-тройку, 48, платье свад., 46, сапоги жен., зим., 38. 2-96-18.
♦ костюм-тройку, рослого мальч., 7-10, 250р. Фак. Социал., 16-143.
♦ кресло-кровать, недорого. 5-86-61.
♦ кроватку с матрацем, 400р. Сар. шоссе, 69/4-74.
♦ кровать 1-сп., с пружин. матрацем. 9-42-60.
♦ кровать 2-сп., два ч/ш ковра, 1,5х2, недорого. 2-14-21.
♦ кровать подр., велосип., 3-колесн. 92-5-57.
♦ к-т ванный из п/бетона. 3-20-32.
♦ куртку кож., нат., 54, кож. кепку, 60, недорого. 3-66-96.
♦ куртку муж., кожан., 500р. 9-42-60.
♦ куртку, 40-42, мальч., д/с. Красноарм., 15-186.
♦ лекарство сустак-форте. 30 лет Победы, 41-104.
♦ лодку надувн. "Нырок". 3-97-00.
♦ лодку резинов., хор. сост. Московская, 26-1.
♦ морозильную камеру, б/у. 4-69-10.
♦ м/в печь, 2 тыс. Шевченко, 98-81.
♦ м/камеру "Орск", до 150 кг, нераб. 2-39-98.
♦ м/камеру, 6 секций, цветомузыку. 4-32-76.
♦ м/мебель, б/у. 5-01-15.
♦ м/мебель, имп. 3-13-27.
♦ м/мебель, стол. обеден., хор. сост. 3-27-70.
♦ машинки: стир., шв., маг., кровать, все б/у. 5-14-48.
♦ машинку вязальн., 2-фонтурн., ручную, упак. 4-65-53.
♦ машинку стир. "Малютка", ковер, 1,5х2, тумбу прикров. 3-60-05.
♦ машинку стир. "Малютка", нов., ЦТ, б/у. 3-20-38.
♦ машинку стир. "Рига", хор. сост. 3-49-57.
♦ машинку стир. "Сибирь", пластик. хлебницу. 3-28-29.
♦ машинку стир. сушильную, нов. 7-20-97.
♦ машинку стир., дет., недорого. Трнавская, 7-46.
♦ машинку стир., кругл., в хор. сост. 3-28-18, 3-08-11.
♦ машинку шв. "Подольск", в хор. сост. 7-51-95.
♦ машинку шв. "Чайка", нов. 2-47-72.
♦ машинку шв., с эл. прив. 2-11-49.
♦ машинку эл., шв. 7-19-88, с 18ч.
♦ машину шв. "Зингер", на запчасти. 4-63-32.
♦ мебель д/дачи, печь, емкость д/бензина. 5-41-44.
♦ набор кух., мойку, столешн., проч. 3-20-32.
♦ набор рубанков, б/у. Московская, 26-1, до 20ч.
♦ насос, с эл. двиг., пож. мотопомпа. 2-98-27.
♦ обогреватель б. гаражн. 4-46-32.
♦ обувь дет., из нат. кожи. 2-05-50.
♦ одеяло 2-сп., пух., нов., палас, 3х5. 2-79-43.
♦ определит. номера "Русь-22С+", 400р. 3-67-20.
♦ п/м "Самсунг". 2-40-65.
♦ п/м, механич. 2-62-83.
♦ пальто жен., д/с, 48-50. 9-06-01.
♦ пальто жен., кашемир., нов., 48. 30 лет Победы, 9а-190.
♦ пальто жен., с норкой, 46, 500р. 4-90-41.
♦ пальто нов., д/с, 46, длин., недорого. 4-59-24.
♦ памятник из нат. мрамора. 3-42-50.
♦ пианино "Волжанка", хор. сост. 4-65-53.
♦ пианино "Саратов". 3-95-79.
♦ платье свад., 44-46, минирукав. 3-10-82.
♦ плащ мужской, черный, р. 48-50, рост 170. Бр. Захаровых, 14-4
♦ пристенные горки, длиной 7,2 м, высотой 2,2 м. 2-64-99.
♦ плащ женский р. 48-50, б/у, недорого. Бр. Захаровых, 14-4
♦ платье свад., 44-46, на обручах. 3-23-80.
♦ платье свад., 48/170. 2-04-03.
♦ платье свад., на обручах, 44-46, 700 р. Шевченко, 17-44.
♦ платье свад., перчатки, 46/170, 1 тыс. 4-29-28.
♦ платье свад., перчатки, 900р. 2-97-03.
♦ плиту газ., 2-кон., б/у. 4-87-34.
♦ пресс для выжим. сока. 3-38-68.
♦ прист. игр. "Денди", 8 картр. 3-10-28.
♦ прист. игр. "Сони", с дисками. 5-33-13.
♦ прихожку, 2,3м. 2-74-40.
♦ прихожку, недорого. 3-83-64.
♦ прихожку, нов. 2-57-75.
♦ прихожку, плиту мрам., курантил, цв. алоэ. 4-47-02.
♦ рамы мет., в сборе, на мал. лоджию. 6-79-02.
♦ рубероид, 5 рул., штангу атлет., стойки. 2-52-87.
♦ сапоги жен., зим., 40. 4-76-35.
♦ сапоги женские, осенние, р. 36-37, б/у, недорого. Бр. Захаровых, 14-4
♦ сервант, стол, ТВ, ч/б, б/у, нов. стир. машинку "Белка". 3-68-11.
♦ сервант, стулья, стол, зеркало, х/к, ЦТ. 4-30-42.
♦ скейт на каучук. колесах, 250р. 3-75-32.
♦ скрипку 2/4. 5-47-40.
♦ соковыжим., биомаг., все нов. 2-41-94.
♦ соковыжим., отл. сост. 2-16-59.
♦ справочник металлиста, 3тома. 3-31-89.
♦ станок сверлильн., быт., 220в, нов. 3-76-77.
♦ станок строгально-распилов. 4-89-41.
♦ стенку саратовск., 3,7, инкубатор п/автомат. 4-09-52.
♦ стенку, 2,8, украинск., отл. сост. 3-82-19.
♦ стенку, 3,1м, недорого. 3-06-39.
♦ стенку, польск., б/у, 6 тыс. 9-43-39.
♦ стенку, хор. сост. 2-52-20.
♦ стол письм. от имп. гарнит. 4-16-43, 4-05-73.
♦ стол письменный, темн., ковер, 2,5х3,5. 3-28-18.
♦ стол-чемодан, с табуретами в нем, 1350р. 5-32-03.
♦ ТВ переносной, ч/б. 2-11-49.
♦ ТВ, ч/б, лампов., на запчасти. 2-79-89.
♦ ТВ, ч/б, с нов. кинеск., можно на запчасти. 3-35-01.
♦ ткань для пошива тента "КамАЗ", "МАЗ", проч. Каховская, 58.
♦ трубу, ф-40мм, 100м. Строительная, 65, с 19ч.
♦ трюмо-трельяж, недорого. 2-43-08.
♦ тумбу д/белья, под "орех". 2-18-14.
♦ туфли , Ле-Монти", черные, 37, недорого. 5-45-60.
♦ урографин, рентген-пленку, 30х40. 2-52-87.
♦ учебники 7-9 кл. 7-06-86.
♦ учебники 8-10, 11 кл., прочее. 3-80-59.
♦ учебники за 7 класс. 4-33-30, раб.
♦ учебники, 5-9 кл. 5-58-77.
♦ ф/а "Смена", 150р. 5-83-07.
♦ ф/а, комбинезон, р/приемник, сифон. 4-47-02.
♦ фанеру ламинир., темн., 100мм, 4 листа. 2-02-47.
♦ х/к "Саратов", хор. сост., 1,2 тыс. Трнавская, 7-31.
♦ х/к "Саратов", хор. сост., 2 тыс. Сар. шоссе, 37а-19.
♦ х/к 2-кам., "Ока", отл. сост. 3-97-18.
♦ х/к, машинки: стир., шв., все б/у. 5-43-06.
♦ цепи бензопилы, эл. мотор, помпу. 4-32-00.
♦ цепь вариаторн., нов., 4 шт., 4 номер. Шевченко, 17-52.
♦ циклодол, 20 таб., р-р рибоксина, 10 амп., дешево. 2-07-42.
♦ ЦТ "Витязь", двери межкомн., новые. 7-18-48.
♦ ЦТ "Сони", отл. сост. 2-09-49.
♦ ЦТ "Чайка", раб. сост. 7-28-93.
♦ ЦТ, б/у, недорого. Трнавская, 7-46.
♦ ЦТ, лампов., на запчасти. 3-24-98.
♦ ЦТ, п/п, с нов. кинеск. 2-03-41.
♦ ЦТ, с нов. кинеск, гарантия 1 год. 3-37-31.
♦ ЦТ, с нов кинеск. 2-05-69.
♦ ЦТ,машинку шв. "Чайка", с прив., в/м. 4-21-09.
♦ шифоньер 3-ств., с атр., б/у. 7-39-52.
♦ шкурки и чернобурки, чулок. Бр. Захаровых, 14-4.
♦ шкаф 3-створчатый с антресолью. 2-69-33, Шевченко, 17-3.
♦ шкаф для книг и посуды, 2 шт. 4-69-10.
♦ шланги армиров., высокого давлен., ф40мм. 5-08-53.
♦ шланги воздушн., ф12-14, 22м. 30 лет Победы, 41-104.
♦ щенков боксера. 9-18-49.
♦ щенков французского бульдога. 2-08-71.
♦ эквалайзер, 15- полосн., 500р. 3-80-32.
♦ эл. двиг., 3-фазн., 2,2квт, 980 об/мин. 2-04-13.
♦ эл. маслобойку, "Сливочную", 500р. 63-8-50.
♦ эл. насос "Малыш", недорого. 2-39-98.
♦ эл. нож кух. 2-61-52.
♦ эл. плиту 4-кон., три навесн. шкафа, б/у. 3-71-57.
♦ х/к "Саратов", отл. сост Волжская, 57-77.

♦ 2-сп. кровати, б/у, кур-ка жен., кож., 46. 7-36-39.
♦ две керам. раковины, в

62-035, 5-26-24.
♦ корову, стельную, 6 отелами. Кр. Яр, за школой, Лабзаевы.
♦ костюм школьн., 44, бо-

♦ машинку стир., кругл., в хор. сост. 3-28-18, 3-08-11.
♦ машинку шв. "Подольск", в хор. сост. 7-51-95.
♦ машинку шв. "Чайка", нов.

♦ прист. игр. "Дэнди", 8 картр. 3-10-28.
♦ прист. игр. "Сони", с дисками. 5-33-13.
♦ прихожку, 2,3м. 2-74-40.
♦ прихожку, недорого. 3-83-64.

♦ учебники 7-9 кл. 7-06-86.
♦ учебники 8-10, 11 кл., прочее. 3-80-59.
♦ учебники за 7 класс. 4-33-30, раб.
♦ учебники, 5-9 кл. 5-58-77.
♦ ф/а "Смена", 150р. 5-83-07.

дорого. 2-39-98.
♦ эл. нож кух. 2-61-52.
♦ эл. плиту 4-кон., три навесн. шкафа, б/у. 3-71-57.
♦ х/к "Саратов", отл. сост. Волжская, 57-77.

ПРОДАМ ГАРАЖ

♦ благ. кап. гараж в 4б, за в/ч. Менделеева, 15-65.
♦ гараж в "Чайке". 9-09-22.
♦ гараж у Ивановки, кооп. "Колесо". 4-70-55.
♦ гараж у новой пристани, дешево. 4-86-63.
♦ гараж, 6х4, энергорайоне. 3-07-13, до 21ч.
♦ два кап. гаража, 4б. 55-963.
♦ кап. гараж за в/ч, 4б. 7-46-60.
♦ кап. гараж за в/ч, 4б. 7-06-76.
♦ кап. гараж с недоделк., "Урожайный". 6-73-53.
♦ кап. гараж у "Труда", генератор-07, трансф. 5-41-44.

♦ кап. гараж в энергорайоне, в трех уровнях. 7-25-11.
♦ кап. гараж у СГЭМ. 5-14-48.
♦ кап. гараж, 3 уровн., за "Трудом". 5-85-48, с 18ч.
♦ кап. гараж, 4,8х6, погреб 3х3, 4б.4-68-93.
♦ кап. гараж, за "Трудом". Радищева, 60-6.
♦ кап. гараж, за в/ч, 4б. 4-74-28, с 18ч.
♦ кап. гараж, за рынком в 4б. 2-85-59.
♦ кап. гараж, п/подзем., у "Труда". 5-01-30.
♦ кап. гараж, у "Труда". 4-97-48.

♦ кап. гараж, у "Труда". 7-45-92.
♦ мет. гараж, 6х4, 4б, 8 тыс. 3-73-03.
♦ мет. гараж, б/погреба, в "Зените", срочно. 7-43-45.
♦ недостр. кап. гараж в 4б. 2-91-89.
♦ недостр. кап. гараж у "Труда". Леонова, 50-34.
♦ недостр. кап. гараж у новой пристани. 5-03-21, с 19ч.
♦ недостр.гараж у судремзавода или поменяю на стройматериалы, столярку. 5-88-94.
♦ гараж у "Труда". 5-17-77.

КУПЛЮ КУПЛЮ КУПЛЮ

♦ аварийный «ВАЗ-08-99», или документы. 4-69-10.
♦ брус 150х60 или 100х60. 4-94-81, после 20.00
♦ видеомагнитофоны ВМ-12, ВМ-18, ВМ-25, ВМ-28, «ЕС», «Искра». 2-86-24.
♦ игровую приставку SONY PLAYSTATION. 3-00-37
♦ коробку передач "ВАЗ». 4-29-75.
♦ компьютеры отеч. (ЭВМ-ЕС, «Искра» и др.) в любом сост. 5-20-29 (с 21.00), 2-01-80 (с 10)
♦ компьютер «Пентиум», «486». 5-20-29.

♦ 2-, 3-к. кв. 5-52-29.
♦ ТВ, видео на запчасти. 3-37-31.
♦ 2-к. кв., 25, ч/у, на 2-, м/м или "клоп.", с допл. 2-61-51.
♦ обои, 5 рулонов. 3-97-98.
♦ приставку игр. "Панасоник". 2-43-54.
♦ линолеум, 15м, б/у, недорого. 4-86-63.
♦ тельфер, болгарск. и запчасти к нему. 4-64-73.
♦ коляску имп., 3 положен. 7-43-87.
♦ 1-, 2-к. кв., б/посредн. 4-00-87.
♦ весы. 2-14-50.
♦ 1-к. кв., м/с, недорого. 2-69-77.
♦ ТВ, п/п, на запчасти. 2-03-41.
♦ мет. гараж за 1 тыс. 4-83-89.
♦ запчасти для вело. "Школьник". 7-23-73.
♦ капот "ВАЗ-07", решетку радиат., бампера. 3-07-13.
♦ вело. "Кама", старт-шоссе, турист. 3-07-13.
♦ 3-к. кв., ж/г, недорого. 5-24-32, с 18ч.
♦ 2-ярусн. кровать, недорого. 2-78-28.
♦ дачу у Химволокна. 5-41-97.

♦ цветы дом. 6-79-02.
♦ туфли модельные, белые, на шпильке, 35,5. 5-12-63.
♦ ножку для монитора "LG", 14. 9-03-90.
♦ уголок метал. 32-70 мм. 4-87-03.
♦ усилит., 25 ватт, можно с колонк. 2-36-66.
♦ 1-к. кв. и м/с, 1-4 м-нах, недорого. 2-88-61.
♦ "ВАЗ-2106", 07, 95-97гг. 2-19-73.
♦ "ВАЗ", не старше 90г., авар. 4-78-62.
♦ 2-к. кв., ж/г. 5-03-05.
♦ коньки зим., муж., 40-45, хор. сост. Комарова, 122а-17.
♦ квартиру, дом. 5-14-48.
♦ велосипед, взросл., недорого. 7-28-43.
♦ охотн. ружье, 12 калибра, ТОЗ-34, ИЖ-27. 3-97-00.
♦ 1-к. кв., недорого. 2-20-41.
♦ пиломатериал хвойных пород, 50,25мм. 2-24-14, 2-55-12.
♦ тонар или купаву. 7-26-63.
♦ "болванку" для шапки "снегурочка". Чапаева, 131-29.
♦ а/прицеп. 4-71-61, с 16час.
♦ весы, до 500кг. 2-80-25, 2-36-47.

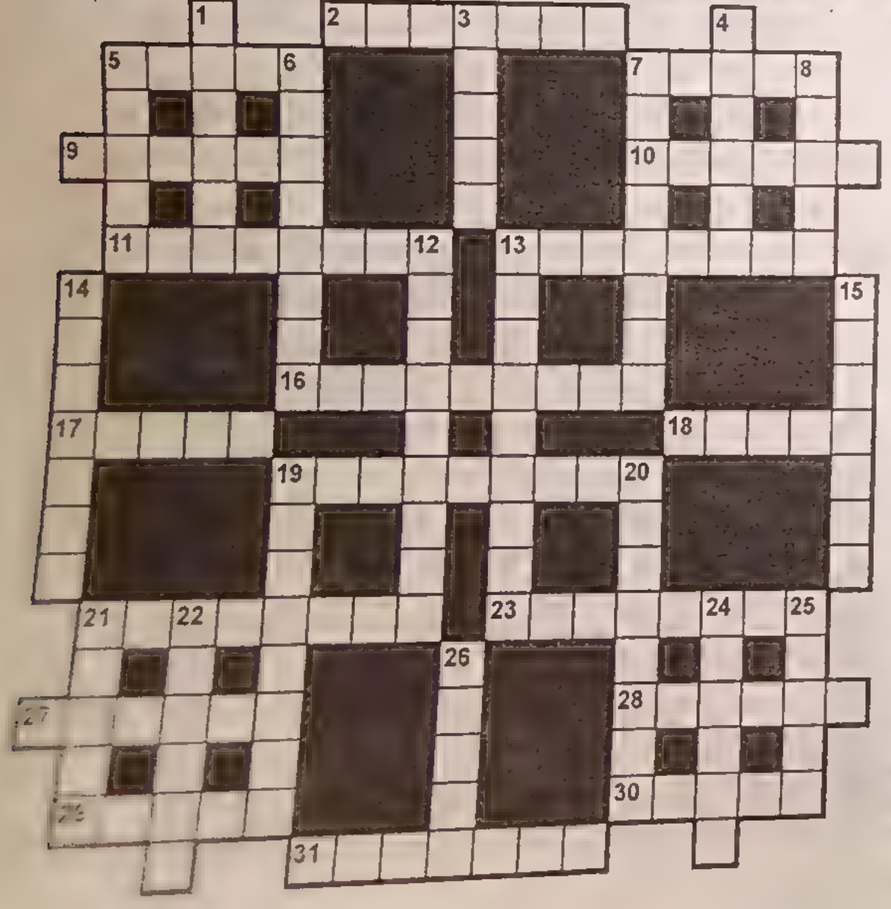
ИЩУ РАБОТУ

♦ водителя. 2-47-62.
♦ диспетчером на дом. телефоне. 5-12-36.
♦ девушка, 29 лет, инженера-электрика, стаж 7 лет. 7-36-39.
♦ парень, 22, водитель "В, С", слесарь-ремонт., эл. монтажник. 3-61-80, 3-53-95.
♦ няни, опыт, пед. образование. 9-31-12.
♦ на дому. Комсомольская, 39-33.
♦ няни, пед. обр. 4-86-44, с 19ч.
♦ разработка баз данных и систем учета предпр. бизнеса. Заречная, 44-90.

● Клиент в парикмахерской уселся в кресло и попросил побрить его. Мастер-новичок порезал его раз, два, три. Клиент не выдерживает: – Дайте и мне бритву, пожалуйста, я буду обороняться!

● Парень зазывает молодую жену посетить нудистский пляж. Она: – Вась, да не пойду я с тобой. Люди же подумают, что за тебя по расчету вышла!!!

КРОССВОРД №1



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2. Бактерия в форме палочки. 5. "Окрыленный" отрыв от земли. 7. Начало начал. 9. Окно в иной мир для одного глаза. 10. Русский скульптор, автор памятника Минину и Пожарскому. 11. Клетка крови, без которой невозможно белокровие. 13. «Чайная» мечта совслужащего. 16. Город из "Золотого кольца" России. 17. Громкоговорилка перестройки. 18. "Раззудись, ..., размахнись, рука" ("Песнь косаря" А. Кольцова). 19. Выходец из загса. 21. Столица Индонезии. 23. Большой дока в языках. 27. Коллектив для работы. 28. Десять раз по сто рублей. 29. Стихотворение А. Пушкина, носящее имя древнегреческого поэта. 30. Заимствование без отдачи и согласия владельца. 31. Площадка для принятия воздушных ванн.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Актриса-ведьма, но только в кинофильме "Вий". 3. Элементарная частица пламени. 4. Совокупность прав и обязанностей гражданина. 5. Станция московского метрополитена. 6. Хозяйственная деятельность по обороту, купле и продаже товаров. 7. Замерзшая роса. 8. "Ползучий", если перевести с английского, стиль плавания. 12. Верхняя одежда. 13. Мишура, поддельная роскошь. 14. Кузница звезд, но не кино. 15. То, из-за чего страна буксует на месте. 19. Приток Амазонки. 20. "Улетная" штука, но не самолет. 21. Непременный атрибут сыра. 22. Первый русский шахматный король. 24. Реклама уверяет, что именно это любит ваша киска. 25. "Хороша ... Аннушка, когда хвалит мать да бабушка" (пог.). 26. Золушкина карета.

ПРОДАМ НЕДВИЖИМОСТЬ

♦ срочно 1-к. кв., 29,5 кв.м, 4/9, 9 м-не. Сар. шоссе, 73-61.
♦ 1/2 дома, 5 соток, кап. гараж, Дзерж. 4-41-53.
♦ 1-к. кв., 1/5, по Комарова. 7-42-61.
♦ 1-к. кв., 9 этаж, 5 м-не, 80 тыс. руб. 3-98-21.
♦ 1-к. кв., 18, 2/9, "Олимпии", 80 тыс. 3-65-19.
♦ 1-к. кв., 18, 5/5, ж/г. 5-67-69.
♦ 1-к. кв., 19, 6/6. 7-43-59.
♦ 1-к. кв., 19, 9/9, 10 м-не. 4-37-79.
♦ 1-к, кв., 19,9/9, на Пролетарск. 5-62-39.
♦ 1-к. кв., 2/9, 12, 9 м-не. 3-80-32.
♦ 1-к. кв., 21, 3/5, "Дет мира". 3-07-13, до 21ч.
♦ 1-к. кв., 5/5, б/ балкона, 3 м-не. 7-45-07.
♦ 1-к. кв., 6/9, 5а м-не. 7-39-76, 4-54-98.
♦ 1-к. кв. на Комарова-148, 1/5, 55 тыс. руб. 7-42-61.
♦ 1-к. кв., 9, 1 эт., 9 м-не. 3-54-71.
♦ 1-к. кв., 9, ч/у, 30 тыс. Московская, 36-8.
♦ 1-к. кв., б/удобств, ст. городе. 4-64-56.
♦ 2-к. кв. 3-40-19.
♦ 2-к.кв., ж/г, 5/5, 32,6/45,5, ремонт. 4-44-41.
♦ 2-к. кв., 29, 5/5, у "России". 2-43-60.
♦ 2-к. кв., 1/5, ж/г. 4-16-50.
♦ 2-к. кв., 1/9, 10 м-не. 7-00-59, соседи, Героев, 58б-3.
♦ 2-к. кв. в Саратове, 40, или поменяю на 1-к. кв. в Балакове, ж/г, 2-4 этажи. 4-24-57.
♦ 2-к. кв., недорого. Шевченко, 6-1
♦ 2-к. кв., 24, 1/5, "Дет. мира". 9-00-49.
♦ 2-к. кв., 31, 3/5, 4 м-не. Вокзальная, 11-39.
♦ 2-к. кв., 31, 5/5, 4 м-не, 90 тыс. 2-45-61, соседи, 2-47-83, с19-21ч.
♦ 2-к. кв., 32, 3/5, 3 м-не. Леонова, 29а-29, с 18час.
♦ 2-к. кв., 33, 1/9, 4 м-не. Героев, 58б-3.
♦ 2-к. кв., 33, 6/9, 7 м-не. 3-51-28.
♦ 2-к. кв., 33, 7/9, у "Октября". 5-76-19.
♦ 2-к. кв.-»клоп.», 1/2, металл. дверь, решетки, ванна, эл. душ, 70 тыс. руб. 2-74-58.
♦ 2-к. кв. в 3 м-не, 5/5. 2-04-03.
♦ 2-к. кв., 34, 2/5, 4б м-не. 2-14-21.
♦ 2-к. кв., 4/5, 6 м-не, дачу "Приморье". 3-97-53.
♦ 2-к. кв., 5/5, 3 м-не. 2-74-79.
♦ 2-к. кв., 5/9, по Героев. 3-72-59.
♦ 2-к. кв., 9 м-не, дешево. 3-12-70, 3-14-49.
♦ 2-к. кв., погреб, сарай, гараж. Привокзальная, 1-14.
♦ 2-эт. коттедж, огород, Кормежке. Коммунистич., 39.
♦ 2-эт. коттедж, удобства, сад. 63-2-63.
♦ 2-эт. дом, без внутр. отделки, Натальине. 3-56-12, с 18ч.
♦ 3-к. "клопятник", 1 эт., 3 м-не. 2-18-11.
♦ 3-к. кв., 1/5, 2 м-не. 3-55-98.
♦ 3-к. кв., 1/5, 4 м-не, погреб. 4-73-45, до 19ч.
♦ 3-к. кв., 1/9, 7 м-не, погреб. 3-80-00.
♦ 3-к. кв., 1/9, погреб. 7-12-46.
♦ 3-к. кв., 11 м-не, 2 эт. Сар. шоссе, 91-41.
♦ 3-к. кв., 4/5, 10 м-не. 3-36-80.
♦ 3-к. кв., 5/5, ж/г, недорого. 7-26-15.
♦ 3-к. кв., 5/5. 7-06-91.
♦ 3-к. кв., 8/9, 8 м-не. 3-69-43.
♦ 3-к. кв., погреб, 1/6, 11 м-не. 7-43-61.
♦ 4-к. кв., 5/5. 2-45-61.
♦ 4-к. кв., 12/12, улуч. планир. Каховская, 5-80.
♦ 4-к. кв., 4/5, по Ленина. 4-19-89.
♦ 4-к. кв., 4/9, 4б м-не. 2-90-24.
♦ большой кирп. дом, АОГВ, слив, Маянге. Фак. Социализма, 3а-6.
♦ времянку у ЦРБ, 8 соток, есть прописка. 9-44-39.
♦ дачу, 10 соток, за элеватором. 5-58-52.
♦ дачу, 10 соток, Ивановке. 6-41-90.
♦ дачу, 10 соток, на Волге, курорт. зоне. 4-43-70.
♦ дачу, 4 сотки, с урожаем, ДОКе. 4-08-91.
♦ дачу, 10 соток, ухожена, "Мелиоратор". 9-00-74, 4-15-75.
♦ дачный домик, перевозимый, заводск. изгот. Героев, 56-9.
♦ дачу, 5 соток, "Пески", у Волги. Ленина, 86-73.
♦ дачу, 7,5 сотки, ДОКе, 3 тыс. Ак. Жука, 53-1.
♦ дачу, есть домик, "Мелиоратор", недорого. 3-28-06.
♦ две благ. комнаты. Варианты. 5-03-05.
♦ дом в Алексеевке, гараж. 9-35-50.
♦ дом в Алексеевке. 3-44-96.
♦ дом в Горяйновке Духовницк. р-на. 4-87-04.
♦ дом в Дзерж. Ватутина, 12.
♦ дом в М. Быковке. Фак. Соц., 29-12, будни, с 19ч.
♦ дом в Сазанлее, квартиру, 1/5, на Молодежн. Гвардейская, 1а.
♦ дом в Сазанлее. 5-67-69.
♦ дом дерев., 30 соток, можно на слом., 4 тыс., Белогорное, Вольского р-на. Горького, 37-15.
♦ дом дерев., АОГВ, 9 соток, на Балаковке. 2-18-07.
♦ дом дерев., в Сазанлее. 4-24-35.
♦ дом в Алексеевке, 8 соток, сад, огород, 15т.р. 4-27-54.
♦ дом кирп., 22 сотки, Ст. Яблонке, или меняю на Балаково. 2-07-59.
♦ дом кирп., гараж, 20 соток, Ш. Буераке. 7-03-64, с 18ч.
♦ дом в Сазанлее. 3-72-70.
♦ дом кирп., 2-эт., без внутр. отделки, Натальино. 3-56-12, с 18ч.
♦ дом у Волги, Алексеевке, Хвалын. р-на. 2-82-64, 7-51-28.
♦ дом, 10 соток, АОГВ. Б. Отрог, Механизаторов, 71.
♦ дом, 10 соток, АОГВ. Натальино, Первомайская, 3.
♦ дом, 15 соток, АОГВ, Н-Казаково. 4-07-31.
♦ дом в Маянге, АОГВ. Трудовая, 13а.
♦ дом, 25 соток, строймат., времянку, Маянге. 2-21-31.
♦ дом, 30 соток, АОГВ, М. Быковке, или меняю на город. 2-86-07.
♦ дом, АОГВ, 20 соток, Ново-Захаркино. 4-80-18.
♦ дом, АОГВ, баня, гараж, 6 соток, Хвалынске, или меняю. 4-52-33.
♦ дом, два гаража, 4,5 сотки, Сазанлее. 2-89-43.
♦ дом, печн. отопл., Дзерж. 7-36-20.
♦ дом, сад, баня, Маянге, пер. Заречный, 32а.
♦ дом, сделан ремонт, 60 тыс. Криволучье, у почты, Калашников Е. С.
♦ дом. Маянга, Дорожная, 28.
♦ кв., 17, 9/10, по пр. Героев. 7-45-79.
♦ квартиру, под ней гаражи, ст. городе. Московская, 40-3.
♦ кирп. дом, гараж, 20 соток, Воротаевке. 9-37-55.
♦ квартиру. 5-43-06.
♦ комнату в Саратове, р-н 3-Дачной, 12 кв.м, не приват., 30 тыс. руб. 4-69-10.
♦ комнату, 11, 6/9, ж/г. 3-59-34.
♦ комнату, 12, 5/5, 4 м-не. 3-50-27.
♦ комнату, 12, на 8 семей. Вокзальная, 10а-34.
♦ комнату, 18, 5/9, 10 м-не, на 8 семей. 3-68-02.
♦ комнату, 12, ч/у, 35 тыс. 4-69-06.
♦ комнату, 14, 10 м-не. 2-74-40.
♦ коттедж в Подсосенках. Фабричная, 1-2.
♦ м/с, 12, 5/9, тел. 7-48-58.
♦ м/с, 2/9, "Олимпии". 2-82-96.
♦ недостр. дом в Хвалынске, газ, вода, сад, гараж, лет. кухня. 3-86-66, с 18ч.
♦ недостр. коттедж в Перекопной Луке. 5-76-83.
♦ срочно дом в Вольске, 2,5 сотки, АОГВ. 2-58-21.
♦ участок 6 соток, за ГЭС. 5-08-53.
♦ участок в с. Красный Яр с капитальным фундаментом. 5-22-47.
♦ участок под дом, 12 соток, Ивановке. 7-19-76.
♦ участок, 15 соток, под строит., Подсосенки. 4-56-93, с 18час.

ПРОДАМ АВТОМОБИЛЬ ПРОДАМ АВТОМОБИЛЬ

♦ а/м блок Г-24, редуктор «УАЗ», цилиндры К-750. 2-47-62.
♦ главную пару на «ГАЗ». 7-26-06.
♦ автозапчасти на «ВАЗ-2107», дешево. 4-84-91.
♦ "БМВ", 84г, 45 тыс. 7-28-20.
♦ "ВАЗ-2108», 1991 г.в. 3-46-65.
♦ "ВАЗ-2101», 1980 г.в., 2-63-87.
♦ "ВАЗ-2101», 1972 г. в. 2-72-51.
♦ "ВАЗ-04", крылья зад., на двери "ВАЗ-099", крышку багажн. 3-07-13.
♦ "ВАЗ-2101», 74 г. в. 3-30-82.
♦ "ВАЗ-063", 96г. 7-50-73.
♦ [illegible] 74г, хор. сост. [illegible]
♦ [illegible] Трамбовка. [illegible] 3-31-09.
♦ "ВАЗ-2106", 76г. 30 лет Победы, 4-65.
♦ "ВАЗ-21061", 94г. 2-59-27.
♦ "ВАЗ-21083, 93г. 5-47-50.
♦ "ВАЗ-21099", 94г. 30 лет Победы, 7-91.
♦ «ГАЗ-24». 4-65-69.
♦ "ГАЗ-2410», в отл. сост. 3-89-01
♦ "ГАЗ-3102», 1997 г.в. 5-77-77.
♦ "ГАЗ-2402", 84г, раб., оверлок, 2,3тыс. 54-12-96.
♦ "ГАЗ-3307", тент, 93г, отл. сост. 5-59-75.
♦ "ГАЗ-53", борт., "САЗ"-3507". 62-6-92.
♦ "ЕРАЗ", 88г, раздатку "УАЗ", 3-93-85.
♦ "ЗАЗ", 968М, 90г., 40 л/с. 7-15-80.
♦ "ЗИЛ-130", с прицепом. 2-85-39.
♦ "М-2715- пирожок", 93г, газ-бензин, отл. сост. 2-23-60.
♦ "М-407", на запчасти, двиг. в раб. сост. 5-15-44.
♦ "М-408", хор. сост. 6-21-85, с 20час.
♦ "М-412", 72г. 9-52-35.
♦ "М-412", 80г, капрем., 2000г. 7-46-60.
♦ "М-412", 93г., авар. 5-70-18, с 18ч.
♦ "Оку", 97г. 5-39-47.
♦ "Оку", 98г. 7-07-89.
♦ "Опель-Аскона", 82г., недорого. Фак. соц., 6а-120.
♦ "Таврию", 94г.,хор. сост. 7-04-34.
♦ "УАЗ-452", бортовой, 85г. 2-78-28.
♦ "Фольксваген-Джетта", 84г, отл. сост., 56 тыс. 5-33-04.
♦ "Форд-Гранаду", 80г. 49-2-58.
♦ "Форд-Скорпио", 86г. 4-47-58.
♦ "Форд-Эскорд", 82г, на запчасти. 7-22-52.
♦ а/колонки. 4-92-58.
♦ а/резину "ГАЗ-66". 9-29-55.
♦ багажник а/м, недорого. 4-33-10.
♦ бензобак, "Яву", 12в, запчасти. 5-65-96.
♦ двиг. Д-300, карбюраторн., 5 л/с, 3,6 квт. Казанская, 96.
♦ запчасти "М-412", эл. камин, ящики, шланг. 4-57-61.
♦ к-т сидений-011, двиг.-01, резину r=13, 2 шт., все б/у. 2-23-18.
♦ на запчасти мото. «К-650». 2-84-95, с 19.00.
♦ коробку передач "ВАЗ-2101», 4 ступ. 5-35-13
♦ коробку передач "ВАЗ-2108», 5 ступ. 4-29-75
♦ мото "Днепр". 3-31-09.
♦ мото "ИЖ-Ю-5", с коляской, 91г. 3-44-86.
♦ мото. "Днепр", с коляской, 95г., недорого. 7-51-95.
♦ мото. "ИЖ-Ю-4", с коляской, 83г. 4-90-40.
♦ мото. "ИЖ-Ю-5", 89г. 5-15-43.
♦ мото. "Минск", отл. сост. пр. Энергетиков, 4-14.
♦ мото. "Урал", 93г, хор. сост. 3-71-73.
♦ мото. "Урал", 93г. 7-19-76.
♦ мото. "Ява", 6в. Комарова, 130а-4.
♦ мото."Ява", с коляской, 90г. 5-88-48.
♦ мотошлемы, запчасти "Ява". 4-17-94.
♦ пер. панель а/маг. "Сони". Вокзальная, 16а-84.
♦ раздатку "УАЗ". 3-44-77.
♦ резину шипов., б/у. 2-32-02.

ЗНАКОМСТВА

♦ мужчина, 39/167/58, познаком. с женщиной, до 40, с серьезными намерениями. ГП, д/в, п/п 719076.
♦ женщина, 50/156/80, познаком. с мужчиной, 50-57. ПО-25, д/в, п/п 561394.
♦ вдова, 63, познаком. с мужчиной для жизни. ГП, д/в, п/п 584240.
♦ приятная сероглазая женщина, 47, не спонсор, познаком. с серьезным мужчиной. ПО-20, д/в, п/п 092886.
♦ вдовец, 62/168, познаком. с женщиной, 48-55, для жизни. ГП, д/в, п/п 608591.
♦ женщина, [illegible] познаком. с мужчиной, 50. ПО-21, д/в, п/п 5403[illegible]

...гажн. 3-07-13.
♦ "ВАЗ-2101», 74 г. в. 3-30-82.
♦ "ВАЗ-083", 96г. 7-50-73.
♦ "ВАЗ-2101", 74г, хор. сост. *Степная, 5-21.*
♦ "ВАЗ-2101", 81г. Трнавская, 1-5.
♦ "ВАЗ-2104", 86г. 3-31-09.

3507". 62-6-92.
♦ "ЕРАЗ", 88г, раздатку "УАЗ". 3-93-85.
♦ "ЗАЗ", 968М, 90г., 40 л/с. 7-15-80.
♦ "ЗИЛ-130" , с прицепом. 2-85-39.
♦ "М-2715- пирожок", 93г, газ-

♦ "УАЗ-452", бортовой, 85г. 2-78-28.
♦ "Фольксваген-Джетта", 84г, отл. сост., 56 тыс. 5-33-04.
♦ "Форд-Гранаду", 80г. 49-2-58.
♦ "Форд-Скорпио", 86г. 4-47-58.

♦ на запчасти мото. «К-650». 2-84-95, с 19.00.
♦ коробку передач "ВАЗ-2101», 4 ступ. 5-35-13
♦ коробку передач "ВАЗ-2108», 5 ступ. 4-29-75
♦ мото "Днепр". 3-31-09.
♦ мото "ИЖ-Ю-5", с

90г. 5-88-48.
♦ мотошлемы, запчасти "Ява". 4-17-94.
♦ пер. панель а/маг. "Сони". Вокзальная, 16а-84.
♦ раздатку "УАЗ". 3-44-77.
♦ резину шипов., б/у. 2-32-02.

♦ познаком. с женщиной, 48-55, для жизни. ГП, д/в, п/д 608591.
♦ *женщина, 46/166, познаком. с мужчиной, до 50. ПО-21, д/в, п/д 540345.*

МЕНЯЮ

♦ "ВАЗ-2103", на жилье или продам. 2-91-43.
♦ "ВАЗ-21063", на жилье. 2-33-14, раб.
♦ "ВАЗ-21093", 95г., отл. сост., на 1-к. кв. 5-11-04.
♦ "ГАЗ-52", 84г., автолавку, на а/м. 4-86-63.
♦ 1-к. м/с, 18/36, 3/9, 10 м-не, и доплату, на 2-к. кв., 33 кв.м, в новых р-нах. 9-65-06 (раб), 2-15-68 (дом.)
♦ *1-к. кв., 17, на 1-к. кв., 1-4 б м-нах. 2-29-40.*
♦ *1-к. кв., 18, на большую. 5-30-94.*
♦ *1-к. кв., 19, 8а м-не, на 2-к. кв. 3-76-23.*
♦ *1-к. кв., 19, 8а м-не, на меньшую, 1-5 м-ны. пр. Энергетиков, 4-14.*
♦ *1-к. кв., 19, 9/9, 8а м-не, на меньшую, нов. р-нах или ж/г. 3-40-94.*
♦ *1-к. кв., 19, 9/9, на 1/9, 1-5, равн. 4-99-81.*
♦ 1-к. кв., 9/9, на 60 лет СССР, на 1-, 2-к. кв., нов. р-нах. 3-74-97.
♦ *1-к.кв., 24,8, ст./г, с ч/у, вода, автономн. газ. отопление, надворн. постройки, кап. погреб, вишн. сад, на равноценную. 5-25-02.*
♦ *2-к. кв., 4 м-не, на 1-к. кв. с доплатой. 5-43-10.*
♦ *2-к.кв., 25, с ч/у, на 2-к. м/м или «клоп.» с доплатой. 2-61-51.*
♦ *2-к.кв. (р-он «Дет.мир»), 5/5, 32,6/45,5, санузлы раздельные, балкон, ремонт на 2-к.м/м с доплатой. 4-44-41*
♦ *2-к.кв. на Минской, 5/5, на равноценную или 1-к. кв. в ж/г. 5-93-72.*
♦ *2- ч/у и 1-к. кв., на 1-к. ..., или "клоп"., ж/г. Московская, 36-8.*
♦ *2-к. кв., 1/5, 1 м-не, на 1-. кв. и комнату (или ...л.). 2-79-43.*

♦ 2-к. кв., 2/3, Дзерж., на 2-, или 3-к. кв., 9-эт. 9-32-95.
♦ 2-к. кв., 2/5, 7 м-не, на 1-к. кв. и м/с. 3-57-13.
♦ 2-к. кв., 2/5, на две м/с. 5-74-74 (спросить Эдуарда).
♦ 2-к. кв., 3 м-не, на 2-к. кв., нов. р-нах. 2-02-32.
♦ 2-к. кв., 3/5, 2 м-не, на две благ. комнаты. Комарова, 113-31.
♦ 2-к. кв., 3/5, 4 м-не, на 2-к. кв. и комнату. 2-48-75.
♦ 2-к. кв., 3/5, 8 м-не, на 2-к. кв., нов. р-нах. 3-42-50.
♦ 2-к. кв., 3/9, 10 м-не, на 27, 28, нов. м-нах. 7-23-77.
♦ 2-к. кв., 32, кооп., на равн., ж/г. Леонова, 29а-29.
♦ 2-к. кв., 33, 11 м-не, на 3-к. кв., со вст., 9 м-не, 3-5 эт. Сар. шоссе, 83/4-95.
♦ 2-к. кв., 33, Энгельсе, на равн., Балакове. 3-02-30.
♦ 2-к. кв., 4/5, 2 м-не, на 3-к. кв. 2-01-38.
♦ 2-к. кв., 5/5, 3 м-не, на 1-к. кв., 1 м-не. 2-74-79.
♦ 2-к. кв., 5/5, ж/г, на 3-к. кв., там же. 4-97-71.
♦ 2-к. кв., 5/5, на Минской, на равн., или 1-к. кв., ж/г. 5-93-72.
♦ 2-к. кв., 9/9 5 м-не, на равн., ж/г, ст. городе. Варианты. 5-41-46.
♦ 2-к. кв., ж/г, на 2-к. кв., нов. р-нах. 4-00-87.
♦ 2-к. кв., ж/г, с колонкой, на дом в Дзерж. 4-86-63.
♦ 2-к. кв., м/с, 9 этаж, 5а м-не, на 2-, 3-к. кв., нов. р-нах. 7-22-15.
♦ 2-к. кв., на 3-к. кв., со вставкой. 7-50-73.
♦ 2-к. кв., на дом в гор., Ивановке. 2-45-43.
♦ 2-к. кв., на Шевченко, на 3-к. кв. 2-24-16, 19-21ч.
♦ 3-к. кв. в 8 м-не, 8/9, 39 кв. м – жилая, на две 1-к.кв. нов. р-нах, возможны ва-

рианты. 3-00-75 с 19.00
♦ 3-к. кв. в р-не «Хемикомпа», 4/9 на равноц. по ул. Пролетарской или Бр.Захаровых (6-8 эт.) 5-15-23
♦ 3-к. кв., 1 эт., 4 м-не, на 2-к. кв. и комнату. 2-69-63.
♦ 3-к. кв., 1/2, ч/у, подвал, погреб, огород, на 2-к. кв. Героев, 1-25.
♦ 3-к. кв., 1/5, 6 м-не, погреб, на две 1-к. кв., нов. р-на или ж/г. 2-15-60.
♦ 3-к. кв., 1/5, на две 1-к. кв. 4-07-53.
♦ 3-к. "клоп.", Дзерж. и комнату, 13, на благ. жилье. 9-33-47.
♦ 3-к. кв., 1/9, на 2-к. кв., с погребом. Степная, 8-76.
♦ 3-к. кв., 3/5, на 1-к. кв., Дзерж. Минская, 13-58.
♦ 3-к. кв., 3/9, 4б м-не, на 2- и 1-к. кв. 2-91-43.
♦ 3-к. кв., 3/9, 4б м-не, на 2- и 1-к. кв. 2-91-43.
♦ 3-к. кв., 34, 4 м-не, на 1- или 2-к. м/м. Вокзальная, 10а-10.
♦ 3-к. кв., 39, на два жилья, 5-11 м-ны. Варианты. 30 лет Победы, 25-69.
♦ 3-к. кв., 4/9, 11 м-не, на равн., со вст., 9 м-не, или большую. 7-11-51.
♦ 3-к. кв., 5/5, 3 м-не, на два жилья. Леонова, 27-10, 9-98-05(раб.)
♦ 3-к. кв., 5/5, Дзерж, на 2-к. кв. Варианты. 4-83-89.
♦ 3-к. кв., 5/5, на 1-к. кв., ж/г. 9-05-83.
♦ 3-к. кв., 5/5, на 2-к. кв. и допл. 2-61-52.
♦ 3-к. кв., 5/5, на две 1-к. кв., одну в 1 м-не. 4-01-20.
♦ 3-к. кв., 5/9, 10 м-не, на две 1-к. кв. 3-67-92.
♦ 3-к. кв., 7/9, 5а м-не, на 2- и 1-к. кв. Варианты. 7-35-99.
♦ 3-к. кв., 8/9, ж/г, на 2-к. кв., там же. 5-03-11.
♦ 3-к. кв., 9/9, 8 м-не, на два жилья. 7-04-67.

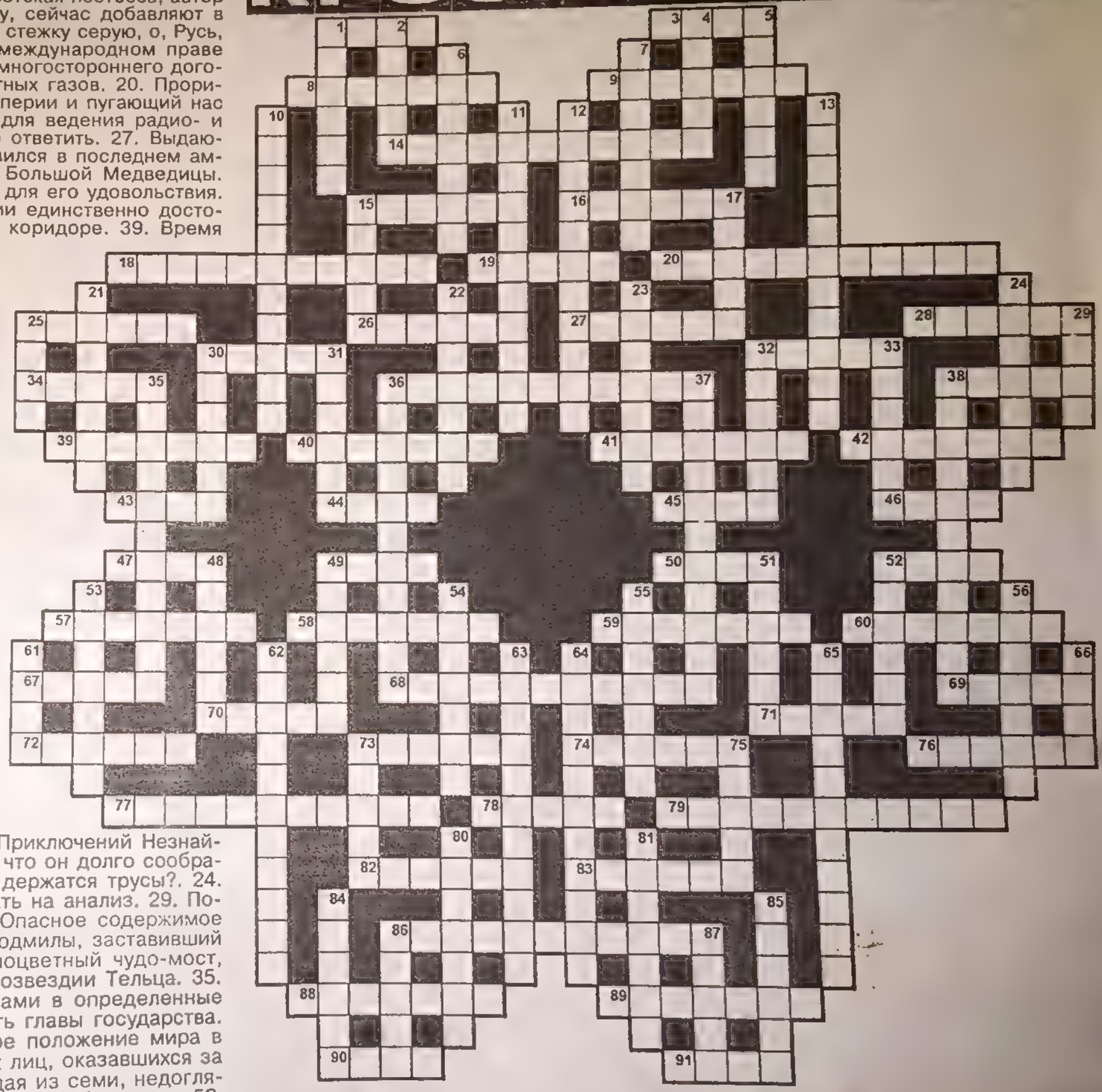
♦ 3-к. кв., 9/9, 8 м-не, на две 1-к. кв. Варианты. 7-27-42, раб.
♦ 3-к. кв., 9/9, 8а м-не, на две 1-к. кв. Варианты. 6-01-44.
♦ 3-к. кв., 9/9, ж/г, на 2-к. кв. 9-42-82.
♦ 3-к. кв., дачу, на 2- и 1-к. кв. 2-88-39.
♦ 3-к. кв., ж/г, на 2- и 1-к. кв., там же. Варианты. 5-16-25.
♦ 3-к. кв., на 2-к. кв. с погребом и допл. Степная, 8-76.
♦ 3-к. кв., со вст., на 2-к. кв. Героев, 29/8-4.
♦ 3-к. кв., у ГЭС, 8/9, на 2-к. кв. 5-15-31.
♦ 4-к. кв., 1/5, у "Октября", на две кв. Варианты. 5-44-76.
♦ 4-к. кв., 12/12, на 2-к. кв. Каховская, 5-80.
♦ 4-к. кв., 3/5, ж/г, на 2- и 1-к. кв., там же. 4-16-20.
♦ 4-к. кв., 4/5, "Дет. мира", на 2-к. кв. 4-29-37.
♦ 4-к. кв., 4/5, на 2-к. кв. 4-86-92.
♦ 4-к. кв., 5/5, 4 м-не, на 2- и 1-к. кв. или комнату. 6-64-28.
♦ 4-к. кв., 7/9, 4б м-не, на 2- и 1-к. кв. 2-97-74.
♦ 4-к. кв., 9/9, у ГЭС, на 2- и 1-к. кв. Пролетарская, 3-49.
♦ а/м "М-2141", 95г, на иномарку. 3-36-42, с 17ч.
♦ авар. "ВАЗ-2110", на 06-08, с допл. Заречная,3.
♦ Балаково на Ленингр. обл. 2-50-47.
♦ Балаково на Пермскую область, южные районы. 2-50-47.
♦ Балаково на Сочи. 4-03-88.
♦ Балаково на Саратов. 50 лет ВЛКСМ, 19-30.
♦ Балаково на Тамбов. Заречная, 4-171.
♦ Балаково на Уфу. Свердлова, 43-75.
♦ Вольск на Балаково, 2-к. кв, 1/3, улучшен. план., тел. или продам. 4-56-14.

♦ две 1-к. кв., на 2-к. кв. 7-20-04.
♦ две комнаты, 8 семей, на м/с. Героев, 1-186.
♦ две комнаты, на 2-к. кв., 1-3 м-нах. 2-76-89.
♦ две комнаты, на 8 сем., на 1-к. кв. или 2-, м/м. 63-2-88.
♦ дом в Башкирии, на кв. или м/с, Балакове. Героев, 1-186.
♦ дом в М. Быковке, 30 соток, на Балаково. 2-86-07.
♦ дом в Маянге, 25 соток, на кв. в Балакове. 2-21-31.
♦ дом в Туле, на дом в Балакове. Заречная, 4-15.
♦ дом, 10 соток, Полеводинск., на 1-к. кв., "клоп", или продам. 2-45-43.
♦ дом, АОГВ, Никольское-Казаково, на жилье в городе. 6-02-24.
♦ дом, Дзерж., на две 1-к. кв. Металлистов, 35-1.
♦ Кинешму Ивановск. обл., на Балаково. 7-38-78.
♦ комнату, 13, ч/у, на м/с. Героев, 1-171.
♦ комнату, 17, 1/2, на 2 хозяина, ж/г, на комнату, ч/у, там же. 9-32-77.
♦ м/с на 2-к. кв. с доплатой, ж/г, варианты. 5-11-04.
♦ м/с, 12, 10 м-не, на большую. 2-78-89.
♦ м/с, 14, ж/г, "ВАЗ-21093", на 2-к. кв., ж/г. 5-11-04.
♦ м/с, 18, 3/9, 10 м-не, на 2-к. кв., 33, нов. р-нах. 9-65-06, раб., 2-15-68, дом.
♦ пианино на стенку. Минская, 11-73.
♦ раздатку на "УАЗ", на запчасти "М-412", бензин. 3-44-77.
♦ Ртищево на Балаково. ГП, д/в Лесниковой Л. Н.
♦ Светлополянск Кировск. обл., на Балаково. 5-61-74.

РАЗНОЕ

♦ сниму 3-, 2-комн. кв. с телефоном, в новых р-нах. 2-56-68.
♦ сдам комнату двум учащимся. Проживание с хозяйкой, 3 м-не. 2-59-03.
♦ сниму срочно 1-к. кв., в новых р-нах. 4-34-72, до обеда.
♦ семья с ребенком срочно снимет кв. в ж/г. 9-37-36
♦ сниму 1-к. кв., нов. р-нах. 3-75-83, 2-79-91.
♦ молодая семья снимет кв. в ж/г, у «Дет. мира», «Одежды. 4-03-26.
♦ сниму 1-, 2-к. кв., ж/г, с тел. 4-32-19.
♦ нужна домработница, ж/г, 9-14час. 4-71-76, раб.
♦ нужна домработница, оплата высокая. 7-42-80.
♦ нуждаюсь квалифицир. обучении компьютерной графике. 7-16-56.
♦ молодожены снимут кв. 7-09-00.
♦ сниму 1-к. кв., на длит. срок. 5-62-03.
♦ сниму кв., ж/г. 4-29-04.
♦ сниму 1-к. кв., с тел., нов. р-нах. 7-28-93.
♦ утеряно пенс. удостовер. Красовской Марии Андреевны 16 августа, при поездке на дачу "Лебяжье". Просьба вернуть. 2-80-82.
♦ утеряна сумочка с водит. правами на имя Вискова М. Н. Вернуть за вознагражд. Леонова, 44-80.
♦ утерян. дипломы УТ № 919493 и Б № 926825 от 26.06.98г. Иванова Е. В. считать недействительными.
♦ нужен репетитор испанск. языка. 3-61-40, 2-49-77.
♦ сдам гараж. 3-28-29.
♦ отдам перегнивший навоз(самовывоз). 61-2-34 (Новополеводино).
♦ сниму 1-к. кв., м/с, нов. р-нах, ж/г, предопл., 3 мес. 9-52-04, раб., Евгений.
♦ сниму кв., на длит. срок. 2-44-76.

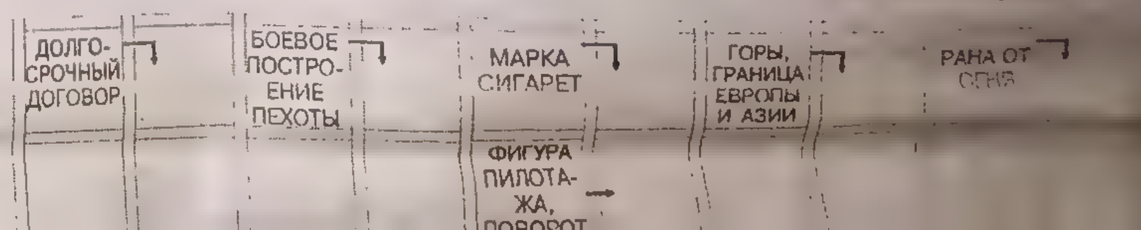
КРОССВОРД №2



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Кромешная тьма. 3. Пиаф. 8. Столица страны СНГ. 9. Последний холм, на который взошел Христос в своей земной жизни. 14. Советская поэтесса, автор сборника "Синегорье". 15. Раньше давали исключительно скоту, сейчас добавляют в хлеб для здоровья. 16. "Тебе одной плету венок, цветами сыплю стежку серую, о, Русь, покойный уголок, тебя люблю, тебе и верую" (автор). 18. В международном праве организация, которая выступает хранителем подлинного текста многостороннего договора. 19. Предельный углеводород, попутчик нефтяных и болотных газов. 20. Прорицатель, удивительно точно предсказавший распад советской империи и пугающий нас Великим Судным днем в 1999 г. 25. Специальное помещение для ведения радио- и телепередач. 26. Его легко задать, но не всегда на него легко ответить. 27. Выдающийся теннисист и спортивный комментатор (особенно прославился в последнем амплуа). 28. Вторая планета Солнечной системы. 30. Звезда из Большой Медведицы. 32. То же, что и шрам. 34. Потворство кому-либо, деятельность для его удовольствия. 36. Идеалистическое течение в философии, видящее в интуиции единственно достоверное средство познания. 38. Валюта, заперевшая доллар в коридоре. 39. Время неумерших надежд. 40. Бедный европеец . 41. Псевдоним цинги. 42. Борьба за улучшение фигуры, испорченной съеденными булочками. 43. Баранка, которую фиг съешь. 44. И Майк Тайсон, и Луи Армстронг. 45. Невеста барана. 46. Рисовый отвар. 47. Начало указки, которым любит пользоваться Б. Ельцин. 49. Постель, на которой всегда лежат сидя. 50. Составляющая часть атома. 52. Протока, соединяющая пару озер. 57. Яма, вырытая другому, но не на кладбище. 58. Крупнокалиберная буква. 59. "Не все, что происходит, происходит от судьбы. Кое-что находится и в нашей власти" (античный философ). 60. Глава правительства Германии. 67. Капитальная развалина. 68. Наука о языке. 69. Старинное название рубина и сапфира. 70. Сходка старейшин в Древней Греции. 71. Эту лепешку армяне пекут, прилепляя к раскаленным стенкам тандыра. 72. Церковная служба у православных (утром или в первой половине дня). 73. Скелет, сделанный из стали. 74. "С милым рай и в шалаше, если милый - ..." (народн. мудрость). 76. Мелкая единица измерения текста. 77. Лекарственное растение. 78. "Так вот с первого свиданья начинаются страданья" (имя автора). 79. Отдел зоологии, изучающий птиц. 82. Родина бегемотов. 83. Поэма С.А. Есенина. 86. Принудительное и безвозмездное изъятие в собственность гос-ва всего или части имущества. 88. Литературный прием, доказывающий, что "в царстве слепых и кривой - король". 89. Состояние, при котором человек работает "на автопилоте", но не опьянение. 90. Российская кинопремия. 91. Десять тысяч монголо-татар.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Воплощение законов механики на дороге. 2. Реплика, бросаемая актером в сторону. 4. Положение, принимаемое за непреложную истину. 5. Антипригарное покрытие. 6. Деталь, отличающая краги и болотные сапоги. 7. Мелкий денежный мешок. 10. Основной закон государства. 11. Советский летчик, герой Сов. Союза. 12. Раздел геологии. 13. Бессмыслица, непонятный набор слов. 15. Роман И.Гончарова. 17. Автор "Приключений Незнайки". 21. Человек, с которым трудно сообразить на троих, потому что он долго соображает, чего от него хотят. 22. Государство в Африке. 23. На чем держатся трусы?. 24. Зазубрина, углубление. 25. Предмет мебели, который можно сдать на анализ. 29. По-русски - пока, по-итальянски - чао, а по-французски - ...?. 30. Опасное содержимое любого жилища, с точки зрения пожарных. 31. Возлюбленный Людмилы, заставивший замолчать болтливую голову. 32. На минуту в землю врос разноцветный чудо-мост, чудо-мастер смастерил мост высокий без перил. 33. Звезда в созвездии Тельца. 35. Метод лечения многих заболеваний уколами специальными иглами в определенные точки тела. 36. Торжественная процедура вступления в должность главы государства. 37. Комплексная дисциплина, изучающая историю и современное положение мира в целом. 38. Возвращение на родину военнопленных и гражданских лиц, оказавшихся за пределами своей страны. 48. "Королева русской песни". 49. Каждая из семи, недоглядевших за окрепшим ребенком (фольк.). 51. Жрец, вещающий волю божества. 52. Учебное пособие для юных хулиганов. 53. Это грандиозное римское сооружение служило для гладиаторских боев и вмещало пятьдесят тысяч жаждущих зрелищ римлян. 54. Фигуральный знак препинания. 55. Дает искру в двигателе внутреннего сгорания. 56. Бокал, рюмка в очко. 61. Хомут для рогоносца, но не для обманутого мужа. 62. Наука о физико-химических явлениях в живом организме. 63. Условие продажи товаров через склады посредников. 64. Приглашение. 65. Состояние, при котором внешние силы уравновешивают взаимных давлений частиц тела. 66. Действующий сицилийский вулкан, высокий в Европе. 73. Ядовитый гад с капюшоном. 75. Бывший мужчина. 80. Музыкант, которому категорически нельзя путать "черное" с "белым". 81. Животное отряда акул, объект промысла. 85. Чью жизнь облегчает

СКАНВОРД



Кинопособие для юных хулиганов. 53. Это грандиозное римское сооружение служило для гладиаторских боев и вмещало пятьдесят тысяч жаждущих зрелищ римлян. 54. Фигуральный знак препинания. 55. Дает искру в двигателе внутреннего сгорания. 56. Фиаско у игрока в очко. 61. Хомут для рогоносца, но не для обманутого мужа. 62. Наука о физико-химических явлениях в живом организме. 63. Условие продажи товаров через склады посредников. 64. Приглашение. 65. Состояние, при котором внешние силы не вызывают взаимных давлений частиц тела. 66. Действующий сицилийский вулкан, самый высокий в Европе. 73. Ядовитый гад с капюшоном. 75. Бывший мужчина. 80. *Музыкант, которому категорически нельзя путать "черное" с "белым".* 81. Животное подотряда пауков. 84. Рыба надотряда акул, объект промысла. 85. Чью жизнь облегчает упавшая с возу баба? 86. Спортивная площадка для конькобежцев. 87. Судовой кидала.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ В № 33

КРОССВОРД № 1

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Яйца. 5. Тайнопись. 10. Гафт. 15. Опорос. 18. Рокфор. 19. Кроль. 20. Князь. 21. Атом. 22. Теорема. 26. Пики. 27. Вердикт. 28. Планета. 29. Груз. 31. Верзила. 32. Сейф. 34. Фракция. 36. Альбатрос. 37. Морковь. 41. "Ауди". 43. Сфера. 44. Ножка. 45. Хвоя. 47. Вертеп. 48. Самара. 51. Таро. 52. Алтын. 53. Ерник. 54. Ежов. 56. Чувство. 58. Живодерня. 62. Онтарио. 66. Ноль. 69. Шаланда. 71. Атос. 73. Сосиски. 74. Сверток. 75. Ключ. 77. Саванна. 81. Дрек. 82. Перун. 83. Рулон. 84. Скачки. 85. Артист. 86. Куча. 87. Автошкола. 88. Стан.

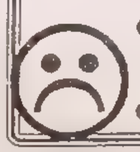
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Юпитер. 2. Крем. 3. Ястребок. 4. Цикада. 6. Альт. 7. Небо. 8. Пюре. 9. Сука. 11. Альянс. 12. Тростник. 13. "Экип". 14. Хоккей. 16. Москва. 17. Зяблик. 23. Ересь. 24. Розга. 25. Маляр. 29. Гайка. 30. "Зоркий". 32. Сивуха. 33. Фузея. 35. Циферблат. 38. Рекламист. 39. Шампань. 40. Кнессет. 42. Улица. 46. Озеро. 49. Голубь. 50. Щетина. 51. Типун. 55.Вирус. 57. Сановник. 59. Влага. 60. Диана. 61. Радон. 63. Аэроплан. 64. Сакура. 65. Щавель. 67. Облако. 68. Кирпич. 70. Гранат. 72. Одесса. 76. Чача. 77. Снов. 78. Вино. 79. "Найк". 80. Арал. 81. Дитя.

КРОССВОРД № 2

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2. Сердце. 5. Экскурсия. 10. Глобус. 15. Винт. 18. Обух. 19. Синатра. 20. Венеция. 21. Сидр. 22. Рассада. 24. Овен. 25. Егор. 26. Вера. 27. Рурк. 28. Ящик. 29. Вино. 31. Топор. 34. Овал. 36. Енка. 37. Окно. 38. Гранат. 40. Бригада. 41. Краков. 45. Гриб. 47. Финал. 48. Толпа. 49. Крах. 51. Глазок. 52. "Таврия". 55. Кофе. 56. Минер. 57. Фикус. 58. Брак. 60. Пехота. 64. Трюфель. 69. Пропан. 71. Гроб. 72. Пари. 73. Ложе. 75. Парад. 76. Адад. 78. Луис. 79. Штаб. 81. Тире. 82. Град. 83. Парк. 85. Ракетка. 89. Арат. 90. Наживка. 91. Балласт. 92. Вьюн. 93. "Реал". 94. Оляпка. 95. Шампиньон. 96. Помада.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Бикини. 2. Стереотруба. 3. Ресторан. 4. Ценз. 6. Клара. 7. Курс. 8. Репа. 9. Инвар. 11. Лицо. 12. Брянщина. 13. Сороконожка. 14. Мурена. 16. Стрелка. 17. Антракт. 23. Сапог. 29. Ворог. 30. Фет. 31. Тур. 32. Род. 33. Ток. 35. Лопух. 39. Анималист. 42. Репертуар. 43. "Самолет". 44. Товарищ. 46. Ретро. 50. Анюта. 53. Переделкино. 54. Абракадабра. 55. Купол. 59. Комод. 61. Отбивная. 62. Агу. 63. Полтава. 65. Рэп. 66. Форте. 67. Лед. 68. Кадриль. 69. Пик. 70. Открытка. 74. Оладьи. 77. Анабас. 80. Брага. 81. Табло. 84. Джек. 86. Клоп. 87. Тмин. 88. Сабо.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ



26 августа
с 18.00 до 20.00
30 августа
с 20.00 до 22.00

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ В № 33

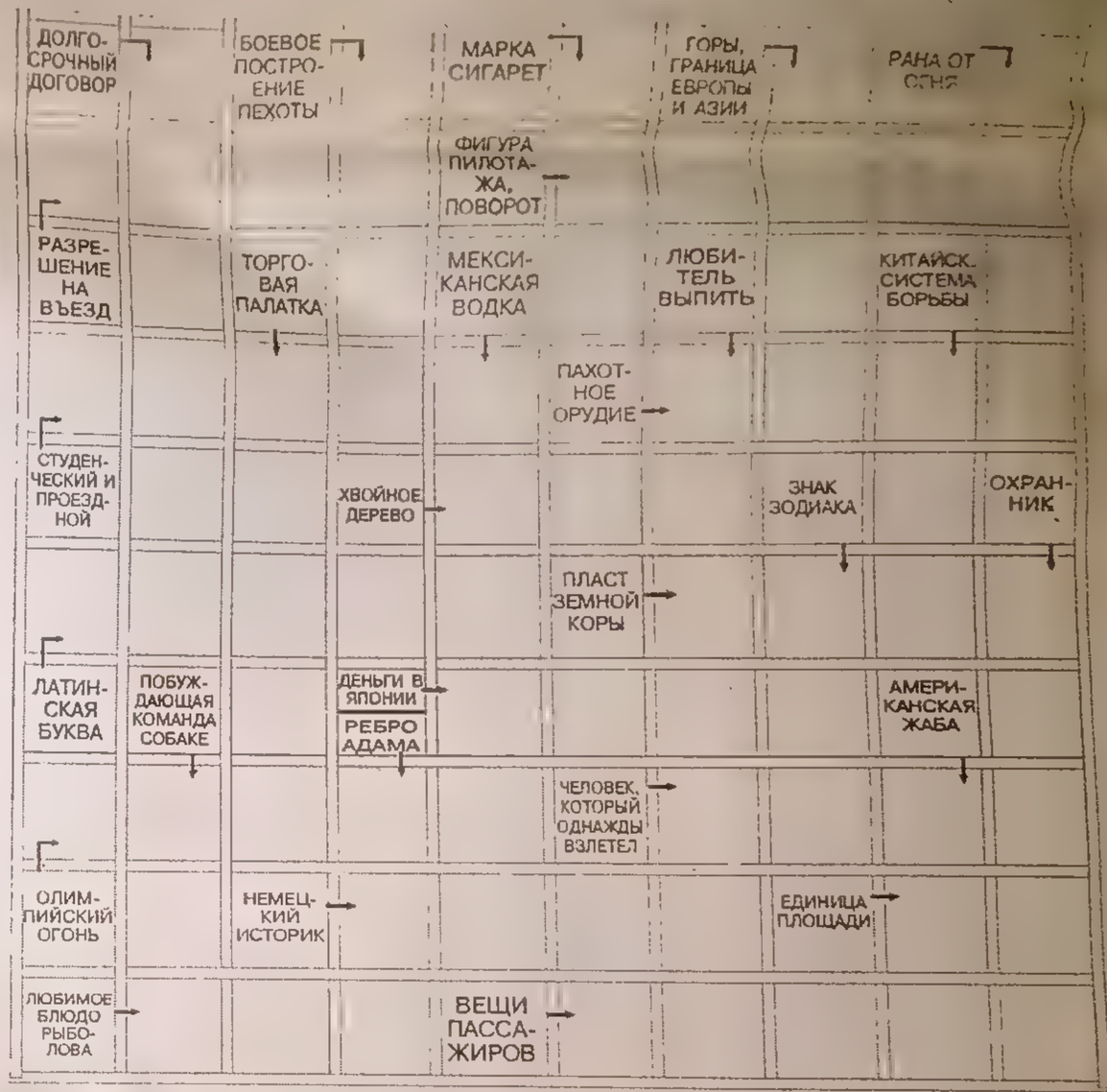
СКАНВОРД № 1. ***ПО ГОРИЗОНТАЛИ:*** купе-бачок-эскиз-бобр-ара-анфас-бюст-угол-штрих-чаша-каюк-нос-гамма

ПО ВЕРТИКАЛИ: муссон-веди-НБА-очко-Икар-кефир-засуха-бабочка-бес-юла-трава-тын-икс-шум-юг.

СКАНВОРД № 2. ***ПО ГОРИЗОНТАЛИ:*** тьма-груша-аванс-губа-Али-Аллах-март-Агни-гусар-Адан-Марс-го-ост-отвар

ПО ВЕРТИКАЛИ: дьявол-баян-иго-гуру-вата-атлас-Сахара-гимнаст-бор-Аид-тенор-ухо-амт-ага.

СКАНВОРД



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Правила оформления и условия приема купона:

Текст должен быть написан разборчиво, названия, фамилии, адреса – печатными буквами. Объявления заполняются на купоне "Сути", а не другой газеты (ксерокопии не принимаются).

Один купон рассчитан на одно объявление.

Купон действителен до указанной даты (иногородние без ограничений).

Объявления организационного характера, коммерческая реклама, грузоперевозки и т. п., УСЛУГИ публикуются ЗА ПЛАТУ.

Сдать купоны бесплатных объявлений можно по *адресу:* Балаково, ул. Волжская, 74а, здание "Сельинвестпроекта"; или прислать в конверте: Балаково, П/О-23, а/я-2. **Тел. 6-51-00.** ВЫХОДНЫЕ: суб., воскр.

НУЖНУЮ РУБРИКУ ОБВЕСТИ:

ПРОДАЮ КУПЛЮ МЕНЯЮ РАЗНОЕ ЗНАКОМСТВА ИЩУ РАБОТУ

Текст объявления _____

_____

_____

Телефон (или адрес) _____

Фамилия, И.О. рекламодателя _____

Действителен до 18 сентября 2000 г.

За содержание рекламы несут ответственность рекламодатели. *газета "Суть"*

УЧРЕДИТЕЛЬ: Администрация предпринимателей г. Балакова
РЕДАКТОР: М. С. Еремина

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Газета зарегистрирована Саратовским региональным управлением Госкомпечати России. Свидетельство № СР-0121 от 12.10.98 г. Газета издается с января 1998 года.

Адрес редакции: 413800, г. Балаково ул. Волжская, 74а.
Для писем: 413823, г. Балаково Саратовской области, П/О–23, а/я–2.
Телефон редакции: 6-51-00.
E-mail: suty@bal.ru

Отпечатано в типографии издательства "Слово" г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов). Тираж 27000 экз. Объем 4 п.л. Заказ № 346

При перепечатке материалов ссылка на газету «Суть» обязательна.

Цена договорная.

Не отдавайте старые сберкнижки — стр. 2.

№40 (117)
Вторник,
3 октября
2000 г.

Суть

Телепрограмма

рекомендуемая цена
в розницу 2 руб. 50 коп.

общественно - политическая газета

Выходит с января 1998 года

В номере:

- Царская «шапка» мэру не досталась – стр. 4.
- Почему не посадили Соловьева? – стр. 6.
- Мылиться реже – жить дольше – стр. 12.

Мы с Самарой станем парой?

Никогда еще Балаковский аэропорт не подходил так близко к обрыву, как сейчас, когда объявлена процедура банкротства. И, наверное, из-за этой экстремальности у коллектива появилась сумасшедшая храбрость – а, была не была! Он расправил крылья и рванул в своих планах туда, куда, будь более-менее нормальное экономическое положение, наверное, никогда не посмел даже помыслить. Решил стать плечом международного транспортного коридора.

В. Соловьев.

При "пиковом" интересе

О международном аэропорте, конечно, мечтали и даже говорили, но это было как сказка, в которую, по большому счету, никто не верил. Дай Бог, хотя бы, как саратовский старший брат, выйти на федеральный уровень, чтобы регулярно на балаковскую землю садились ЯКи и ИЛы российских авиакомпаний. Хотя "от природы" возможности у нашего аэропорта действительно международные. Максаков, царство ему небесное, со свойственным ему размахом построил мощное сооружение. Город рос, пять ударных комсомольских" предприятий-гигантов – один брюзней другого – требовал современного авиатранспорта и по жизни, и на всякий пожарный – объекты-то стратегические. Не поскупились, сбросились на нормальный цивилизованный аэропорт. Построили и в 1985 году он заработал.

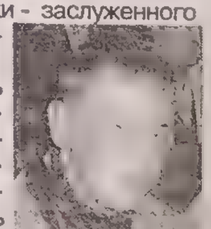
Но тут грянула перестройка с приватизациями, акционированием и прочими соблазнительными для отдельных граждан вещами. По уму-то не надо было отрываться от отцов родных. Стань атомная, РТИ акционерами, наверняка бы не случилось то, что случилось. Но куда там! Молодежь хотела все сама. Создали дочернюю фирму "Кречет", туда перевели многие самолеты, потом появились другие мелкие частные фирмочки, которые до сих пор действуют, занимаясь химавиацией. Есть даже такие летчики, кто работает на "своих" самолетах. В общем, посшибали вершки, а корешки оставили основному АО – "Балаковскому авиаотряду". И он остался, как говорится, при "пиковом" интересе – взлетные полосы надо обслуживать, здания-сооружения содержать, зарплату коллективу платить, налоги и т. д. И все это при том, что аэропорт только-только запустили, его еще надо было доводить до ума.

(Окончание на стр. 6)

Блин, культура БМО

Кто-то из редакционных ради хохмы предложил: написать в объявлении об очередном заседании клуба избирателей «Культура, блин, Балаковского муниципального образования». Все тогда посмеялись, но, как говорится, в каждой шутке есть доля шутки.

Как заметил на заседании клуба предприниматель А. Н. Суздальцев, старшеклассники в Балакове не знают, кто такой Чайковский, Бах, не могут назвать ни одной фамилии художника. А многие из нас могут похвастаться своими походами в музеи? Кто, например, знает, что сейчас в филиале музея имени Радищева работают две выставки - заслуженного художника России Бориса Давыдова и тематической акварели?



В. Пустиков.

В. Пустиков задумал создать досуговый центр по типу саратовского Дома молодежи. Обратился к начальнику соответствующего комитета А. П. Беседину, попросил поддержать и выделить помещение. Беседин идеей не проникся, аргументировав тем, что у нас есть ассоциация "Молодежная инициатива". Странно, однако, тогда почему основное место тусовок молодежи, несмотря на наличие ассоциации, – это прежде всего улица и подвалы, а у кого есть деньги - "Престиж" и "Бездна".

Откуда брать средства на новые проекты? Преподаватель школы искусств № 2 Г. Л. Цыпин назвал несколько источников - гранты общественных и международных фондов, меценатство. Спонсорство и меценатство власть может стимулировать с помощью налоговых освобождений. При бюджетном финансировании крупных проектов надо использовать конкурсный подход - чтобы вкладывать деньги в наиболее интересные. В городе много учреждений культуры, но их работники получают мизерную зарплату. Это не способствует привлечению талантливых людей, настоящих профессионалов .

А. Костин.

Директор строительной фирмы «Комби» А. В. Костин предложил отдельной строкой в бюджете, не смешивая с управлением культуры, выделить финансирование театра.

«Империя танца" афишировалась широко, и денег вкладывалось много, заметил депутат В. С. Смирнов. Между тем средства, отпущенные на фестиваль, можно было потратить с большей пользой для города. Беда в том, что все решения по расходованию бюджетных денег принимаются по личному усмотрению главы администрации БМО. За четыре года на Совете ни разу не обсуждались проблемы культуры. Возможно, после новых выборов положение изменится.

Л. ТУПИКОВА

P.S. Следующее заседание клуба избирателей состоится в четверг, 5 октября, в конференц-зале железнодорожного вокзала в 18 часов. Вопрос специфический: "Что нужно сделать, чтобы в каждом дворе была хоккейная коробка и каждый пацан занимался спортом?" Приглашаются девчонки, мальчишки, мамы и папы, бабушки и дедушки. Ну и, конечно, тренеры. Представителей администрации приглашать бесполезно, все равно не придут. Или придете, господа Саурин и Беседин?

Как выиграть
100 рублей

Совет директоров и правление ОАО "Балаково-Банк"
поздравляет коллектив,
акционеров,

авиатранс-

другие мелкие частные фирмочки, которые до сих

только-только запустили, его еще надо было доводить до ума.

(Окончание на стр. 6)

меценатство власть может стимулировать с помощью налоговых освобождений. При бюджетном финансировании крупных проектов надо использовать конкурсный подход - чтобы вкладывать деньги в наиболее интересные. В городе много учреждений куль-

нимался спортом. Приш чишки, мамы и папы, бабушки и дедушки нечно, тренеры. Представителей администрации приглашать бесполезно, все равно не придут. Или придете, господа Саурин и Беседин?

Как выиграть 100 рублей

Конкурс

Вот уж не думали, что вокруг коттеджа директора ЗАО "Исток" ("Суть" № 39) будет такой ажиотаж. По словам Петра Ивановича Мирошника, его дом окружили чуть ли не 15 цанов и девчонок, пытаясь узнать имена владельцев. Возможно, такого бы не произошло, если бы на двери дома была табличка, как это можно видеть в цивилизованных странах. В нашем городе все боятся афишировать свои имена, поэтому нам пришлось извиниться перед директором «Истока», а участников конкурса предупредить, что вести себя нужно ненавязчиво, иначе призы выдаваться не будут.

Победителем в этом конкурсе стал Миша Жихарев. Он живет в "клопятнике", но П. И. Мирошнику и его супруге Нине Аркадьевне не завидует. Призовые деньги потратит на брейкданс. Их хватит, чтобы заплатить за три месяца посещения секции. Второе и третье места заняли его друзья - два Сергея: Шокин и Кривцов.

Конкурс продолжается. Напоминаем условия: победителем считается тот, кто первым пришлет или принесет в редакцию письменный ответ с указанием имени, отчества и фамилии владельцев коттеджа.

Совет директоров и правление ОАО "Балаково-Банк"

поздравляет коллектив, акционеров, клиентов

с 10-летним юбилеем банка!

Надеемся, что наше дальнейшее сотрудничество будет взаимовыгодным, плодотворным и что взаимная поддержка поможет преодолеть все трудности и приведет нас к успеху!

Желаем банку процветания и финансового благополучия, прекрасных отношений с коллегами по бизнесу.

Счастья и здоровья всем сотрудникам банка!

Удачи во всех начинаниях и отличного настроения!

Пусть из года в год "Балаково-Банк" наращивает мощь, влияние и капитал!

КБ "Балаково-Банк" был создан в 1990 г (лицензия ЦБ РСФСР № 444 от 18. 12. 90г на проведение банковских операций). В 1993 г получил валютную лицензию. В мае 1999 г перерегистрировался в открытое акционерное общество "Балаково-Банк" с получением новой лицензии на осуществление банковских операций, в том числе в иностранной валюте (лицензия № 444 от 14.05.99г), что является свидетельством доверия со стороны Банка России.

Открытое акционерное общество "Балаково-Банк",

член ассоциации Российских банков,

приглашает к сотрудничеству и предлагает комплексное обслуживание:

- **Расчетно-кассовое обслуживание юридических и физических лиц в рублях и валюте, в т.ч. в ЕВРО.**
- **Обслуживание экспортно-импортных контрактов, включая консультации по вопросам валютного регулирования.**
- **Валютно-обменные операции.**
- **Коммерческое кредитование, включая открытие кредитных линий.**
- **Операции с векселями.**
- **Размещение временно свободных средств клиентов в надежные инструменты банковского рынка.**
- **Предоставление в аренду индивидуальных сейфов.**
- **Другие эксклюзивные банковские услуги.**

Принципы нашей работы:

✓ оперативность и надежность;
✓ пунктуальность, обязательность;
✓ установление долгосрочных партнерских отношений с клиентом;
✓ индивидуальный подход к клиенту.

Наш адрес: г. Балаково, ул. Факел Социализма, 21. Тел. 4-41-49
Факс 4-70-07. Обменный пункт в магазине "Русь", тел. 3-15-95.

Мы работаем для Вас уже 10 лет!

СТЕКЛО
оконное, узорчатое (для дверей), горки из стекла.
ЗЕРКАЛА
Ул. Минская, 9 (напротив маг.«Фиалка»).

КОМПЬЮТЕРЫ
комплектующие * оргтехника * расходные материалы * интернет
8а мкр. магазин "Елена" 2 этаж ТОРГОВЫЙ ЗАЛ "КРОНА" т 3-32-18

- СБОРКА, РЕМОНТ И *UPGRADE* КОМПЬЮТЕРОВ
- ЗАПРАВКА КАРТРИДЖЕЙ
- ПРИЕМ Б/У КОМПЬЮТЕРОВ В ЗАЧЕТ ПОКУПКИ
- ДОСТАВКА И ПОДКЛЮЧЕНИЕ
- БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
- БЕСПЛАТНАЯ УСТАНОВКА КУПЛЕННЫХ У НАС КОМПЛЕКТУЮЩИХ

САМЫЙ БЫСТРЫЙ
INTERNET

Балаково RENET.com
тел.7-02-20
ПОДКЛЮЧАЙСЯ!

ПЕРЕД КАКИМИ ЖЕНЩИНАМИ САРАТОВСКИЕ ЧИНОВНИКИ СНИМАЮТ ШЛЯПЫ?

Прекрасную половину депутатов области пригласили на международный форум женщин-парламентариев стран СНГ и Балтии, который проходил в Саратове. Как выяснилось, в Саратовской области всего 22 женщины являются депутатами. Среди них Л. Н. Савочкина, которая сегодня делится своими впечатлениями о форуме.

На московских семинарах основное внимание по любым проблемам уделяется провинции. И когда я на них выступаю и рассказываю про нашу жизнь и наши проблемы, то с гордостью говорю: "Я из провинции, из города Балаково Саратовской области". В Саратове почему-то мы оказались вместо фона, главное внимание было уделено гостям столицы и ближнего зарубежья.

Конечно, было очень интересно слушать о проблемах женщин Украины и Латвии. Но нам, представительницам Саратовской области, тоже есть что сказать и чем поделиться. Возможности же для этого не представилось. Форум проходил 2 дня, нас же пригласили только на одно заседание.

Во всех выступлениях утверждалось, что женщин во власти должно быть больше. Они более ответственны, работоспособны. Поэтому мужчины берут их всегда в свои заместители. Также прозвучало и то, что женщин в представительной власти должно быть не менее 30% от всего состава Думы, Совета, Собрания. Я подсчитала, что в Балакове это почти соблюдается. Нас в Совете БМО пятеро, практически четвертая часть депутатского корпуса, и, по-моему, это единственный город в области, где столько женщин-депутатов.

Столичных и зарубежных гостей повезли в дом правительства на обед, нас это приглашение не касалось. На круглый стол после обеда мы тоже не были приглашены, как и на банкет с губернатором. Не уважают у нас местных женщин-депутатов.

ВО ЧТО ИГРАЕТ ГОЛОВА

Игра в "кошки-мышки" стала любимым занятием руководства Совета депутатов. Прекрасно понимая, что поступают незаконно, назначили выборы на 29 октября. А вдруг не поймают? Поймали! Прокуратура вынесла протест, а Саурин, дабы не доводить дело до судебного разбирательства, внес предложение об изменении даты выборов.

На этом игра не закончилась. Господин Силантьев, правая рука Саурина, предлагает **не формировать** окружные избирательные комиссии (ОИК) при выборах депутатов местного Совета. Избирательные округа сформировать, а окружные комиссии – нет. Опять по той же схеме - а вдруг? Ведь для чего-то областные депутаты внесли в саратовский закон о выборах пункт, позволяющий не формировать ОИК в отдельных случаях?!

Для непосвященного это скучная, никому не нужная формалистика, а на самом деле – важнейшая вещь: чем меньше комиссий, тем легче ими манипулировать, добиваясь "нужного" результата. Но господа, играющие в "кошки-мышки" с избирателями, прикрываются "заботой об экономии бюджетных средств".

Теперь слово за областной прокуратурой и областной избирательной комиссией. Первой был послан запрос ещё 21 августа, но она до сих пор "изучает вопрос". Облизбирком получил запрос 29 сентября и теперь имеет время до середины октября для принятия по нему своего решения. Когда состоится очередное заседание Совета депутатов – неизвестно. Известно только, что игра "в кошки-мышки" с законом будет продолжаться до тех пор, пока власти будут подстраивать его под свои нужды, а не исполнять.

В. СМИРНОВ, депутат Совета БМО

радиосервис мобил
пейджинговая связь
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ЛИДЕРА!

ВСЕГО 1290 РУБЛЕЙ
PHILIPS fmo>com
1990 ВСЕГО 1490 РУБЛЕЙ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА
ПОДРОБНОСТИ НА WWW.RSM.RU
47-461
Лицензия 17, №11677 Госкомсвязи РФ

1С ОргЦентр
Пионерская, 1а
Т/ф: 9-43-93
Компьютерные программы для предпринимателей и бухгалтеров
Торговля, склад, зарплата
обучение, внедрение, консультации специалистов

ИЗ РОССИЙСКОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

О ЧЕМ МОЛЧИТ НАЛОГОВЫЙ ИНСПЕКТОР

Статьей 21 ч. 1 Налогового кодекса РФ, определяющей права налогоплательщиков, установлено, что они вправе получать от налоговых органов по месту учета информацию о действующих налогах и сборах, законодательстве о налогах и сборах и об иных актах, содержащих нормы законодательства о налогах и сборах, о правах и обязанностях налогоплательщиков, полномочиях налоговых органов и их должностных лиц, а также **письменные разъяснения** по вопросам применения законодательства о налогах и сборах.

"Налоговый вестник".

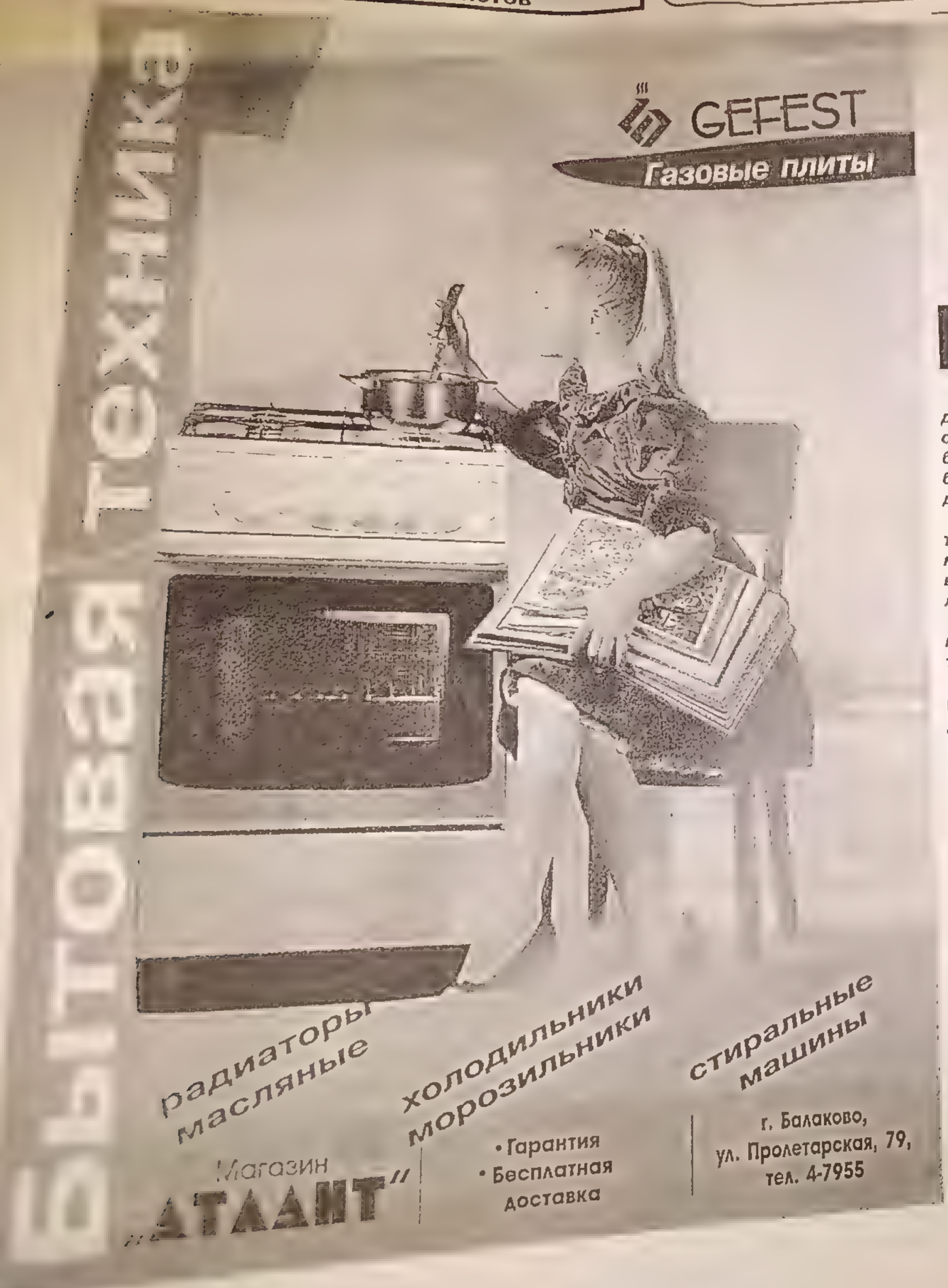
Некоторые стесняются

К сожалению, некоторые из организаций, в свое время изъявившие готовность выступить в качестве учреди-

обучение, внедрение,
консультации специалистов

вправе получать информацию о действующих налогах и сборах, законодательстве о налогах и сборах и об иных актах, содержащую нормы законодательства о налогах и сборах

"Налоговый вестник"



ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ ОБЩЕСТВЕННЫХ ИНИЦИАТИВ
НОВЫЕ ИМЕНА

Некоторые стесняются

К сожалению, некоторые из организаций, в свое время изъявившие готовность выступить в качестве учредителей Центра "Новые имена", в дальнейшем отказались сотрудничать. Близятся выборы, и находиться в одной компании с ассоциацией предпринимателей и ОО "За выживание", которые занимают резкую позицию, для некоторых организаций, видимо, стало "неловко". Но это не беда. Для регистрации Центра вполне достаточно и двух общественных организаций. А работать мы уже давно начали.

А. БОБКОВ,
координатор Центра поддержки общественных инициатив "Новые имена".

Храните старые сберкнижки

Много лет инженер-строитель М. А. Зябков возводил в жарком дальнем зарубежье разные объекты. Соответственно и зарабатывал. К 1992 г. на вкладе в Сбербанке у него было 25 тыс. руб. (почти три "Волги"). И быть бы ему сегодня респектабельным пенсионером, да начались реформы. Вклад разом обесценился.

В прошлом году подошла его очередь (по возрасту) на компенсацию. Получил он 1 тыс. руб. (сумма не меняется, хотя с 1995 года, когда начали платить, цены выросли в несколько раз). Сберкнижку у него забрали. Сказали – на хранение в архив.

С Г. А. Тарасовой из Рыбинска поступили проще: книжку тут же и разорвали. Галина Алексеевна возмутилась. И имела на то основания.

Государство (хоть и под нажимом вкладчиков) свой долг по дореформенным вкладам признало. Причем (и это все записано в нескольких законах) вкладчикам дали гарантию, что ценность их сбережений сохранят. То есть вклад будет увеличен во столько раз, во сколько вырастут цены к моменту возврата.

Вот цитата из ответа Минфина вкладчику Сбербанка Е. Огрызкову из Омска: "В соответствии с законом "О порядке установления долговой стоимости единицы номинала целевого долгового обязательства РФ" долговая стоимость ... утверждается правительством РФ и подлежит официальному опубликованию".

В Минфине разработали порядок перевода советских рублей в нынешние. Стоимость потребительской корзины в 1990-1991 гг. (464 руб.) будут сравнивать с текущей стоимостью такого же набора. Сегодня это 9264 руб. То есть разница почти в 20 раз. Другими словами, 1 советский рубль равен 20 дорам (долговым рублям).

К сожалению, только сообщать нам это приходится как бы по секрету. Потому что пока... ничего не утверждается и официально не публикуется. Чтобы вышеупомянутый закон заработал, надо, оказывается, еще 2 закона принять.

Туман, конечно. И тем не менее потихоньку вкладчики из него выбираются. Признало же государство, что должно бывшему строителю не 25 руб. (после деноминации), а больше полумиллиона. Да и компенсации сегодняшние официально называют предварительными.

Но, допустим, вашу книжку уже забрали. Выписка с закрытого лицевого счета – это тоже документальное подтверждение дореформенного вклада. Вам обязаны ее дать. Но не дают.

Вот что советуют эксперты:

✔ *Получая компенсацию, не забирайте всю сумму. Оставьте на вкладе 1 рубль.*

✔ *Сберкнижку не отдавайте.*

✔ *Если книжку уже отдали, попросите выписку с лицевого счета. Просьбу нужно написать в 2 экземплярах, вручить под расписку, где должны быть указаны должность и фамилия принявшего ее, дата. Откажут – пошлите по почте с уведомлением о вручении. Оно подкрепит ваш иск в суд, если выписку все-таки не получите.*

Т. КОРОСТИКОВА,
"АиФ", № 39, 2000 г.

Суть № 40

Предприниматели всей области, объединяйтесь!

ОО "Ассоциация предпринимателей г. Балаково" тел. (факс) 6-56-60.

Ну-ка, снизьте цену!

Звонившая женщина громко возмущалась по телефону: "Я хочу купить сахар, чтобы сварить варенье, а он такой дорогой! Куда смотрят работники ассоциации предпринимателей? Почему в городе не регулируют цены на сахар?"

Мы объяснили, что наша организация является общественной и на ценообразование влиять не имеет права. А вообще, только конкуренция может сбить цены. Но так как сейчас во всех сферах экономики процветает монополизм, причем не без помощи государства, то он и диктует свои правила. К тому же мы всегда говорили, что чем выше налог, тем выше цены. Несколько человек, являющихся монополистами продажи того же сахара, всегда могут между собой договориться о цене, завышая ее в сезон. И подобная ситуация по всей России.

В Москве, по сообщениям статистики, цены на продукты питания в августе поднялись на 2,6%. Более всего подорожал сахар – на 5,8%. На 3-4,9% подорожали мясные и рыбные продукты, кондитерские изделия, чай, кофе, мороженое. На 2,5% выросли цены на хлеб и хлебобулочные изделия. Непродовольственные товары стали дороже в августе по сравнению с предыдущим месяцем на 2,4-5%.

Однако следует отметить, что согласно действующему Уставу города, администрация Балаковского муниципального образования должна проводить единую политику цен в городе, организовывать и осуществлять контроль за правильностью цен, тарифов, наценок и скидок. Также **"администрация города может вносить на рассмотрение Совета депутатов предложения по дополнительной компенсации населению за счет средств бюджета расходов, связанных с приобретением некоторых видов товаров."** Но за все 4 года она ни разу не выходила на Совет депутатов с подобными предложениями.

Если бы из бюджета были выделены деньги на дотирование, к примеру, того же сахара, то цена его была бы ниже. В других городах подобная практика существует, у нас нет. Наверное, жители города не так настойчивы в этом вопросе.

Л. САВОЧКИНА,
вице-президент
ОО "Ассоциация предпринимателей г. Балаково".

СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ GSM САРАТОВ УЖЕ РАБОТАЮТ В БАЛАКОВО И ВОЛЬСКЕ!

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ – ФИРМА "СИСТЕМА ПЛЮС"

Гостиница "Балаково" 7-02-20

система плюс

КОМПЬЮТЕРНЫЙ САЛОН "СПЕКТР"
предлагает широкий выбор комплектующих и расходных материалов. Программное обеспечение для бухгалтеров и предпринимателей "1С"
Компьютеры различной конфигурации и любая оргтехника на заказ в кратчайшие сроки С ГАРАНТИЕЙ

СПЕКТР COMPUTER

НАШ АДРЕС:
магазин "Книги" (6 м-он).
Тел. для справок: 4-61-08, после 20.00

Смерть от цветного металла

Лицензировать риэлторскую деятельность, заготовку, переработку и реализацию лома цветных и черных металлов, эксплуатацию автозаправок, согласно постановлению губернатора, теперь будет только лицензионная палата министерства экономики области. Существенных изменений в правилах получения "специального [illegible]" на право осуществления [illegible] видов деятельности нет, процедура лицензирования перешла [illegible] органу. Раньше лицензии [illegible] различным ведомствам, что весьма отрицательно сказывалось на [illegible] введении единой государственной [illegible] области.

$100 МЛН. ЗА СЛАДКУЮ ЖИЗНЬ

Как заявил советник президента РФ по экономическим вопросам Андрей Илларионов, введенные в этом году ограничения на ввоз сахара-сырца привели к тому, что российские потребители потеряли около $100 млн. Розничные цены на сахар за четыре месяца выросли на 50% – с 9 до 14 руб. за килограмм.

Как сказал господин Илларионов, по самым скромным расчетам, из-за повышения таможенного тарифа (введение с 15 июня 2000 года сезонной пошлины на сырец в размере 40%) и введения квоты на его ввоз в размере 3,65 млн. т "производителям сахара была продоставлена субсидия – около $100 млн., но субсидия не из бюджета, а из кармана покупателей". При этом советник президента подчеркнул, что рост цен произошел на фоне снижения темпов инфляции. Господин Илларионов отметил, что цены на сахар в России в три раза выше цены на сырье – это значительно выше мирового показателя.

"Деньги", № 3, 2000 г.

А как живут другие?

"ОРЛИНЫЙ" СТАРТОВЫЙ КРЕДИТ

Орловский областной государственный фонд поддержки предпринимательства принял решение о развертывании системы микрокредитования малого бизнеса. Ранее фонд выдавал льготные [illegible] ного дела. Это не могло не сдерживать развитие этого сектора экономики. Решить проблему теперь намечено через систему микрокредитования. Фонд принял решение выдавать физическим лицам

КУПЛЮ ГЕНЕРАТОР
сах. ваты пр-ва США
Звонить в раб.время:
4-71-38, 4-72-53.

мобил ТелеКом
Где бы Вы ни были!
Услуги пейджинговой связи
Мы работаем по всей России!
Тел. 22-456, 700-03

Мы снизили цены на все модели пейджеров!!!
Пейджер Пират

1960 руб.
Новая цена: 1340 руб.

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЦЕНТР "ASTRA"
Индивидуальное компьютерное обучение, работа в ИНТЕРНЕТЕ.
"1С Бухгалтерия"
Детям скидка!
ул. Факел Социализма, 21, "Балаково Банк", левое крыло, 3 эт.

ЦИТ
КОМПЬЮТЕРНАЯ ПОДГОТОВКА
Тел. 9-09-53

Уважаемые господа!
Балаковский филиал Банка "София" (лицензия № 2867 ЦБ РФ) имеет честь сообщить вам, что 29

...ного права осуществления ...данных видов деятельности нет, про-сто все функции лицензирования пе-редали одному органу. Раньше лицен-зии выдавались различными ведом-ствами. Это весьма отрицательно ска-зывалось на проведении единой госу-дарственной политики в данной обла-сти, затрудняло обмен, обобщение и анализ информации, снижало эффек-тивность контроля за работой самих лицензионных органов, приводило к дублированию их функций, что небла-гоприятно отразилось на развитии предпринимательства.

Все уже выданные раньше лицен-зии действительны до окончания ука-занного в них срока.

Надо отметить, что у жителей облас-ти есть принципиальные претензии к этому виду предпринимательства, уза-коненному государственной властью. Он наносит большой урон личным хо-зяйствам. Особенно это ощущается вес-ной, когда люди приходят на свои, за зиму разграбленные, садовые участки. От этого бизнеса останавливаются лиф-ты, разграблено городское кладбище (снимаются и уносятся в пункты приема металлов оградки и памятники), срезаются провода линий электропередачи.

Мало того, подобный род предпри-нимательства становится причиной ги-бели людей. Летом в реанимации боль-ничного городка я видела ученика 9 класса из близлежащего села в бессоз-нательном состоянии, ужасно истоще-ного. У него не было обуви, и он ре-шил заработать себе на башмаки. За-лез на столб снимать провода, чтобы потом их сдать и получить деньги. Но его ударило током, и он упал с высоко-го столба. После этого был без созна-ния несколько дней. Жив ли мальчик в данный момент, не знаю.

А этим же летом в Ивановке был убит неизвестными приемщик лома цветных и черных металлов. Есть подозрение, что преступников никто не искал. Че-рез 4 недели труп его был найден род-ственниками недалеко от приемного пункта. Так расследует дела наша ми-лиция, но это уже другая тема.

Всех интересует, когда же наконец у президента России откроются глаза на то, что разворовывается вся страна под благовидным предлогом "прием лома цветных и черных металлов"?

Э. КАПЛАН.

...ОРЛИНЫЙ" СТАРТОВЫЙ КРЕДИТ

Орловский областной государственный фонд поддержки предпринима-тельства принял решение о разворачивании систе-мы микрокредитования малого бизнеса. Ранее фонд выдавал льготные кредиты только предпри-ятиям, являющимся юри-дическими лицами, по ре-зультатам инвестиционных конкурсов. В итоге пред-приниматели без образо-вания юридического лица, которые составляют са-мый многочисленный слой частников, практически не имели возможности полу-чить заемные средства для организации собствен-ного дела. Это не мог-ло не сдерживать раз-витие этого сектора эко-номики. Решить про-блему теперь намече-но через систему мик-рокредитования. Фонд принял решение выда-вать физическим лицам кредиты по упрощен-ной системе на срок в 90 дней под 5% в ме-сяц. Максимальная сумма такого кредита – 50 тыс. рублей. В общей сложности на эти цели фондом пла-нируется использовать около 2,5 млн. рублей.

"Бизнес для всех", №19, 2000 г.

Кассе колеса ни к чему

Снова пошли разговоры о необходимо-сти применения контрольно-кассовых ма-шин (ККМ) предпринимателями, занима-ющимися частным извозом. Инициируют их, судя по всему, налоговые органы. Хо-чется напомнить, что судебная практика уже поставила точки над i.

В качестве примера можно привести факт обжалования ООО "Тюменьгортранс" в Выс-шем арбитражном суде требования тюмен-ской налоговой инспекции о применении ККМ. Суд признал незаконным это требова-ние. "Тюменьгортранс", как и его балаковс-кие коллеги, оказывает транспортные услу-ги населению с выдачей билетов, которые относятся к документам строгой отчетности. Согласно п.1 Перечня отдельных категорий предприятий (в том числе физических лиц, осуществляющих предпринимательскую де-ятельность без образования юридического лица), организаций и учреждений, которые в силу специфики своей деятельности могут осуществлять денежные расчеты с населе-нием без применения ККМ, "предприятия, ока-зывающие услуги населению с выдачей... билетов или других приравниваемых к че-кам документов строгой отчетности по фор-мам, утвержденным Министерством финан-сов Российской Федерации, могут осуществ-лять свою деятельность без использования кассового аппарата".

Так что некоторым контролерам необ-ходимо спуститься с небес на землю и тре-бовать от работников транспорта только то, что положено по закону.

Л. ТИХАЯ.

КУПЛЮ ГЕНЕРАТОР
сах. ваты пр-ва США
Звонить в раб. время:
4-71-38, 4-72-53.

КОМП...АЗИЯ
ЦЕ...
...видуальное компьютерное ...обучение, работа в ИНТЕРНЕТЕ. "1С Бухгалтерия"
Детям скидка!
ул. Факел Социализма, 21, "Балаково Банк", левое крыло, 3 эт.

КОМПЬЮ... ПОДГОТОВКА
Тел. 9-09-53

СОФИЯ
БАНК

Уважаемые господа!

Балаковский филиал Банка "София" (лицензия № 2867 ЦБ РФ) имеет честь сообщить вам, что 29 августа 2000 года Центральным Банком Российской Федерации были зарегистрированы итоги второго выпуска акций Банка "София" на сумму 186 миллионов рублей. В результате уставный капитал Банка увеличился в 6 раз и достиг 223 миллионов рублей. Этот шаг был осуществлен в целях еще большего повышения устойчивости Банка, укрепления его ресурсной базы; повышения кредитоспособности и инвестиционных возможностей. Рост уставного капитала является надежной защитой постоянно возрастающих средств клиентов и условием создания необходимых резервов для инфраструктурных преобразований в связи со значительным ростом объемов и диверсификации деятельности Банка.

В результате дополнительной эмиссии основной пакет акций Банка "София" стал принадлежать ОАО "Балаковорезинотехника" (44,83%) и Credit du Rhone S.A. (38,56%). Credit du Rhone S.A – это крупная финансовая компания банковского характера, основанная в 1988 г. в Женеве, предоставляющая полный комплекс финансовых и банковских услуг с традиционным швейцарским качеством и надежностью.

Мы уверены, что с увеличением уставного капитала возрастает и способность Банка решать для своих клиентов новые, более сложные и масштабные задачи. Создавая наиболее выгодные и удобные условия для своих клиентов, мы стремимся сохранить и преумножить их средства.

Балаковский филиал Банка приглашает частных лиц к сотрудничеству и предлагает различные виды вкладов в российских рублях и иностранной валюте с гибкой системой начисления и выплаты процентов.

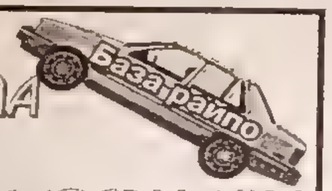
Мы предлагаем несколько видов вкладов, в том числе вклады "София" с выплатой до 24% годовых в рублях и вклады в иностранной валюте с выплатой до 8% годовых.

На сумму вклада свыше 100 000 рублей процентная ставка устанавливается по соглашению сторон.

С условиями вкладов можно ознакомиться по телефонам: 4-16-71, 4-57-73; или по адресу: ул. Титова, 37.

БАНК "СОФИЯ" – ЭТО СТАБИЛЬНОСТЬ, НАДЕЖНОСТЬ И ВЫСОКИЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ.

предъявителю скидка 3%
Тел. 2-83-70
МАГАЗИН
«КЛАКСОН»
ПРЕДЛАГАЕТ АВТОЗАПЧАСТИ К АВТОМОБИЛЯМ МАРКИ
«ГАЗ» ВСЕХ МОДИФИКАЦИЙ
РАБОТАЕМ НА ЗАКАЗ!
СИСТЕМА СКИДОК!
СТО «Клаксон-Сервис»: ремонт и диагностика двигателей «ЗМЗ-406» а/м «Волга», «ГАЗель».
Обр.: территория Агропромхимии.
РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ.
Понедельник-пятница: с 9.00 до 18.00
Суббота: с 9.00 до 15.00.
Воскресенье: с 9.00 до 14.00.
Большой выбор запчастей к двигателю "ЗМЗ-406"

МОЩНО
АВТОХИМИЯ
ТОСОЛ МАСЛА
ФИЛЬТРЫ
СМАЗОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ


УПП «ВЕЖА»
ОБУЧЕНИЕ И ПЕРЕПОДГОТОВКА
ВОДИТЕЛЕЙ ВСЕХ КАТЕГОРИЙ
Обучение водителей по ежегодной 20- и 40- часовой программе.
ЗАПИСЬ В ШК. №28, 9 М-ОН, ПУ-38, Т: 7-50-93
ШК. №7, Ж/Г, ШК. №3, ТЕЛ. 2-11-40. 4-33-43

"АЛТАЙДИЗЕЛЬ-РЕГИОН"
– Двигатели А-01м, А-41, Д-440-21, Д-463/10, Д-464, новые и с ремонта
– Запчасти к двигателям.
Тел. 7-49-96; факс 3-14-15

Официальный дилер завода микролитражных автомобилей реализует автомобили
• Предпродажная подготовка
• Гарантия
• Услуги СТО

АРМИЮ ТОЖЕ "ПОДВИНУТ"?

В канун Дня учителя поговорим о будущем. Наш корреспондент задает вопросы заместителю начальника управления образования Т. В. Логиновой.

– Когда будет повышение зарплаты балаковским педагогам и сколько в среднем они сейчас получают?

- Согласно распоряжению главы администрации БМО, с 1 сентября этого года руководителям учебных заведений и учителям добавят 15 процентов к ставке, обслуживающему персоналу – 20. Что касается средней зарплаты, то этот показатель условен: одни получают 400 рублей, а другие 2 тысячи. Все зависит от категории, квалификации работника и учебной нагрузки. У учителя с высшим образованием, высшей категорией при 24-часовой нагрузке – 1600-1700 рублей, со среднеспециальным образованием, без квалификационной категории и нагрузкой 18 часов – 400-500 рублей. Федеральные доплаты предусмотрены только молодым специалистам.

Методисты управления образования имеют зарплату, как и учителя, согласно квалификационной категории. Инспектора – в среднем 1300-1700 рублей.

– Сейчас много говорят о 12-летке. Президент конгресса родителей Павел Тюленев назвал эту программу антигосударственной, а в газете "Свежий номер" сказано, что наркомафия получит два лишних года для привлечения молодых потребителей зелья.

– Я за 12-летку, потому что тот объем знаний, который сейчас "впихивается" в учеников, не под силу для усвоения. За рубежом учебный план состоит из 14 предметов, из них три обязательны, и 5-6 предметов учащиеся выбирают на свое усмотрение, а потом по ним сдают экзамены. У российских детей всегда было 22 обязательных, а сейчас это число увеличилось до 26. Если при 12-летке тот же объем знаний распределится еще на дополнительный год, тогда детям будет просто легче учиться.

А для наркомафии совсем не важно – школа, техникум, институт или армия.

– Из каких ступеней будет состоять 12-летнее образование?

– Если оно будет принято в 2004 году, то начальная школа – с 1 по 4 класс. Без "перепрыгивания" из 3 в 5. Среднее звено - с 5 по 10 и старшее - 11-12 классы, профильные, нацеленные на определенные вузы и предметы.

– А как с армией? Прямо со школьной скамьи?

– Сейчас Министерство образования РФ прорабатывает эту часть 12-летнего образования с Министерством обороны. Речь идет о том, чтобы призыв в армию осуществлялся с 19-20 лет.

Между прочим, психологи считают нынешний призывной возраст самым сложным не только в физическом, но и психическом, и сексуальном развитии.

– Программа еще не принята, а у нас в городе уже прошел набор?

– Пока идет только экспериментальный этап в 7 регионах России, в том числе и в Саратовской области. Балаково тоже вошел в этот эксперимент. Дети 6,5 лет поступили в 4-летнюю начальную школу. Если будет принята 12-летка, то те, которые пошли в этом году в первый класс, будут учиться 12 лет, если нет, то все останется, как сейчас.

– Говорят, есть много желающих отдать детей в школу с 5 лет.

– Медики не рекомендуют принимать их, так как физически ребенок в таком возрасте не готов к обучению по имеющимся программам.

- Может быть, стоит ввести профобразование в старших классах, чтобы не поступившие в вузы имели специальность?

- Школа не призвана давать профессию. А что касается содержания программы, то классическое и техническое образование у нас одно из самых лучших в мире, а вот гуманитарное и философское отстает. К сожалению, у русской нации есть ментальная трагическая ошибка. Мы всякий раз что-то поднимаем на щит, а что-то категорически отрицаем. Потом это может поменяться.

Л. ВЛАДИТ.

Как одна дама спасла Москву от бестуалетицы

В Балакове практически нет общественных туалетов. Эта тема остро обсуждается среди жителей только в момент

МЭРУ НЕ ДОСТАЛАСЬ ЦАРСКАЯ "ШАПКА"

На ярмарку "Урожай-2000" Н. В. Осипов (на снимке) привез из Б. Кушума колхозных поросят и собственные тыквы. Овощи вырастил на своих шести сотках, почти все 50 штук уродились по 30 кг каждая. А поросят продавал, потому что нет кормов. По словам Николая Васильевича, чтобы вырастить 100-килограммовую свинью, надо целую тонну зерна. А это, считай, 1,5 тысячи рублей. Где их взять, если в колхозе уже 8 лет не получают зарплату? Это раньше, когда тонна зерна стоила 450 рублей, хозяйству было выгодно держать свиней, а теперь их продают или режут. Из 15 привезенных хрюшек кушумцу удалось продать шестерых.

Удивилась, когда увидела пустые прилавки ОАО "Балаковохлеб". Батоны и нравился ему этот торт, но не успел. Пока раздумывал,

– Запчасти к двигателям.
Тел. 7-49-96; факс 3-14-15

Официальный дилер завода микролитражных автомобилей реализует автомобили

ОКА

• Предпродажная подготовка
• Гарантия
• Услуги СТО

ЗАО «КАМРТИ», Промзона-2, 19 магистраль
Тел. 2-82-97, 2-83-18

56-911
"ВИРАЖ"
Такси
и
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
КРУГЛОСУТОЧНО

Комиссионное оформление автомашин.
Продажа автозапчастей.
1 мкр. маг. "Автолюкс"

Обставим всех!!!
– КОНТОРСКОЙ МЕБЕЛЬЮ: столы письменные и компьютерные, шкафы и полки д/книг, стулья;
– СТЕНКАМИ: "Венец", "Балахна", "Мини", "Валерия";
– ПРИХОЖИМИ: "Вита", "Визит", "Купе", "Балахна";
– МЕБЕЛЬЮ ДЛЯ КУХНИ: табуреты, столы, шкафчики, тумбы, мойки;
– СПАЛЬНЯМИ: "Надежда", "Комфорт", в т.ч. отдельными предметами.
Еще! тумбами для ТВ и для обуви, столами-книжками, журнальными столами...
М-н "Хорошая мебель", Ленина, 110 (ост. "Новинка"), т. 4-30-18
М-н "Мебель", Степная, 28 (ост. "10 м-он"), т. 3-06-86

"Антиквариат"
ПОКУПАЕМ ИКОНЫ, КАРТИНЫ, БРОНЗУ И ДР. АНТИКВАРНЫЕ ВЕЩИ. ДОРОГО.
Маг. "Мебель", ул. Ф. социализма, 17

В 9 М-НЕ В ШКОЛЕ № 28 (пристройка с левой стороны)
работает ФОТОСАЛОН

Мирок поэзии обязан, должен быть.
Ты любишь близких. Удиви приятно.
Лишь позвони мне, ждет их твой сюрприз,
В стихах душевных, просто и понятно,
Заказчика желание, каприз.

Обр. в редакцию. 15 руб. – четверостишие.

...спасла Москву от бестуалетицы

В Балакове практически нет общественных туалетов. Эта тема остро обсуждается среди жителей только в момент экстренного поиска данного помещения. Правда, в некоторых случаях выручают платные туалеты, которые находятся на рынках города. После неприятных моментов человек некоторое время возмущается, но вскоре забывает об этой ситуации, до следующего случая. А вот как поступила (по информации журнала "Деньги") некая жительница Москвы в похожей ситуации. Она обратилась с иском в адрес мэрии Москвы в связи с тем, что количество общественных туалетов в столице не соответствует санитарным нормам, определенным для города с населением более миллиона человек. Моральный вред был обозначен следующим образом: находясь на улицах города, дама испытывала неудобства и могла отправлять естественные надобности в подворотнях, что унижало ее человеческое достоинство. Говорят, именно ей москвичи обязаны появлению в Москве "синих кабинок".

Л. САВОЧКИНА.

На ярмарку "Урожай-2000" Н. В. Осипов (на снимке) привез из Б. Кушума колхозных поросят и собственные тыквы. Овощи вырастил на своих шести сотках, почти все 50 штук уродились по 30 кг каждая. А поросят продавал, потому что нет кормов. По словам Николая Васильевича, чтобы вырастить 100-килограммовую свинью, надо целую тонну зерна. А это, считай, 1,5 тысячи рублей. Где их взять, если в колхозе уже 8 лет не получают зарплату? Это раньше, когда тонна зерна стоила 450 рублей, хозяйству было выгодно держать свиней, а теперь их продают или режут. Из 15 привезенных хрюшек кушумцу удалось продать шестерых.

Удивилась, когда увидела пустые прилавки ОАО "Балаковохлеб". Батоны и белый хлеб подвозили дважды. Продавцы сделали вывод, что народ у нас голодный. Мясокомбинат продавал свою продукцию по оптовым ценам, и всю колбасу "размели" в один миг. Возле ЧП "Морозова" от досады чуть не плакали. Кому-то не хватило дешевой салаки.

Развлекали публику самодеятельные артисты и фирма "Вираж-такси". Видели возле гостиницы "Балаково" на "постаменте" рекламную машину? Вот этот "Москвич-401" выпуска 47 года, собранный из "металлолома" А. Макаровым, катал детей за 10 рублей два километра. Желающих было не очень много, ребятня вспоминала еланских рысаков, но их не было.

С утра на ярмарке побывал мэр (выборы на носу, надо быть ближе к народу). Обходил ряды, интересовался ассортиментом, ценами.

Фирма "Надежда" за счет бюджета кормила бесплатной гречневой кашей. Раздали больше трех бачков по 50 л каждый. Ни кашу, ни сладкий чай Алексей Иванович пробовать не стал, а простые люди ели с аппетитом, некоторые даже подходили по два раза. Остановился глава возле продукции "Волжанки", долго восхищался красотой тортов, приценивался, собираясь купить "гвоздь программы" - "Шапку Мономаха". Понравился ему этот торт, но не успел. Пока раздумывал, фирменный товар перехватили простые смертные.

Говорят, настроение у главы совсем испортилось, когда приехавшие из СПК "Студенецкое" мужики стали жаловаться на плохие условия работы на ярмарке. Негде было рубить говядину, да и мясо не очень брали. Цены-то не сильно отличались от обычных рыночных.

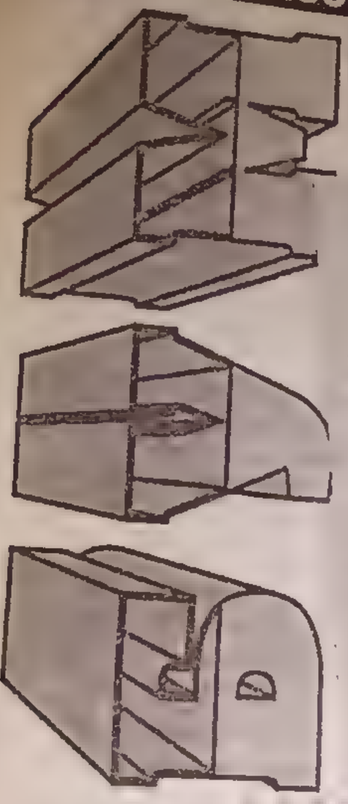
Некоторые приехали с рынка "Рокот". Там мяса много, а покупателей кот наплакал. Но на площади к 12 часам ярмарка уже кончалась. Мясо пролежало на ветру и потеряло товарный вид. Продавцы сказали, что больше сюда не приедут.

Что интересно, народ охотно покупал "заморскую" кабачковую икру. И очередь выстроилась за растительным маслом. Разница в цене даже на два-три рубля для многих имеет большое значение. Одна молодая женщина несла с ярмарки лук, гречку и горох – каждого продукта по килограмму. "Ярмарки, может быть, и нужны, – сказала она, – но весь товар здесь должен быть дешевле. Иначе какой смысл перекрывать центральную площадь, мешать движению транспорта и сгонять чуть ли не всю милицию города?!"

Д. ОЯЦКИНА.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ, ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ, ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ «ГАЗель». Дешево. Тел. 2-25-24 до 22.00.
Объемная "ГАЗель". Тел. 2-55-45.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ "ГАЗель". Тел. 4-90-64.
"ГАЗель". Тел. 7-34-85.
"ГАЗель". Тел. 2-74-99, 3-97-98.
"ГАЗель". Тел. 7-10-45.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ «ГАЗель». Тел. 2-23-18.
"ГАЗель". Тел. 7-42-21.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ "ГАЗель". Тел. 7-45-54.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. Тел. 7-28-87.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ 10-20 т., ГСМ 23 м³. Тел. 2-63-17.
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ 5т. Тел. 5-11-16.
ВОЗЬМУ ПОПУТНЫЙ ГРУЗ Волгоград, КамАЗ. Тел. 7-43-33.



Только ЭТО и нужно ДЕЛАТЬ

После публикации статьи "Вдруг ты тот, с кого все начнется?" в редакцию поступило множество звонков, обрадовавших БУМовцев: наша молодежь хочет решать свои проблемы сама, хочет свою организацию! Ей не все равно! Особо инициативные пришли в БУМ, а потом по нашему поручению провели опрос среди молодых людей 15-18 лет. Спрашивали следующее: "Может ли молодежь решать свои проблемы сама или за нее думать должны взрослые?" 66,6% считают, что только это молодежь и должна делать. 22,3% – уверены, что решать проблемы нужно самим, но помощь взрослых не помешает. И всего 1,1% говорит: решение всех проблем – удел взрослых.

Мы напоминаем, что если ты хочешь решать проблемы молодежи и что-то изменить в нашей жизни, ждем тебя в пятницу в редакции(в БУМе) с 18.00 до 20.00. Или звони в "Стрелку".

БУМовцы.

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС! Признайся в любви!

Как часто, приходя в школу, мы забываем, что перед нами у доски стоит не разъяренный цербер, который так и хочет поставить тебе незаслуженную "двойку", а обыкновенный человек со своими проблемами и радостями. Хочет он всего-то видеть своих учеников умными и образованными людьми.

Расспросив ребят, я выяснила, каким они видят идеального учителя XXI века: обязательно с добрыми глазами, молодой душой, подслеповатым (чтобы последние порты не было видно), стильно одетым, любящим свой предмет, доступно объясняющим все бестолковым учеником. И, конечно же, чтобы не знал, что существует оценка "2".

Почему мы об этом говорим? 5 октября – профессиональный праздник всех учителей, последний в этом тысячелетии. Это хороший повод поблагодарить их или даже... признаться в любви!

Бумовцы объявляют конкурс на лучшее признание в любви своему преподавателю. Приз – видеокассета с хорошим фильмом. Пишите в редакцию в течение недели после выхода газеты.

АНАСТАСИЯ Т.

Стильный БУМ

Какую стрижку выбрать?

Вопрос, конечно, не из легких. Что тебе подойдет? Не будет ли смотреться слишком вызывающе или, наоборот, обыденно? За советами мы обратились к балаковскому мастеру-модельеру Сергею Рахматулину.

– Сергей, какую прическу выбрать сегодняшней молодежи?

– Прическа – это элемент настроения, образ дня. Она не может быть вечной, как не может быть универсальной, подходящей исключительно для всех. Модно то, что тебе идет, что сегодня нравится. Завтра у тебя будет другое настроение и, возможно, другая прическа. Кроме того, к каждому человеку надо подходить индивидуально – смотреть на форму головы, тип лица, направление роста волос.

На фото: Сергей со своими моделями.

– Но какие-то тенденции в моде все-таки существуют?

– В прошлое ушли громоздкие прически с начесом, появляются новые стрижки – короткие волосы с эффектом длинных. Но не только. Де-

жение дизайн, с волосами, окрашенными в темные оттенки каштанового цвета. Яркий и неформальный имидж создадут прически с ощущением незавершенности.

Юноши могут сделать прическу с короткой челкой и пастельным тонированием или с иллюзией отдельных прядей, упавших на лоб. Повторяю: вариантов огромное количество, они зависят от индивидуальности человека и даже от индивидуальности мастера, выполняющего прическу. Особенно это касается молодежной стрижки – она ведь способ самовыражения. Каждому человеку нужно прислушаться к себе, воспользоваться советами мастера и только потом создавать свой имидж при помощи прически.

– Ты можешь сделать любую стрижку клиенту? Или существуют какие-то ограничения?

– От традиционной до экстремальной. Ограничения могут быть только финансовыми: четырехуровневая окраска, например, стоит недешево (нужно 4 тюбика разной дорогой краски).

СОЧИНЕНИЕ ЗА ПРИЗ

НОВЫЕ ИМЕНА

Реально ли стать участником Всероссийского конкурса социальных проектов среди школьников? Вполне реально! Нужно всего ничего – написать свое мнение (в виде сочинения, эссе, реферата) на любую из тем: помощь нуждающимся и слабым, охрана природного и культурного наследия, реформа школы и школьного самоуправления, отношение к представителям других национальностей, вероисповеданий. Выскажешь свое мнение и, если оно будет действительно интересным, получишь специальный приз или подарок, а работа твоя будет опубликована в "Учительской газете".

Помни! В конкурсе участвуют такие же школьники, как ты, поэтому победа, вполне возможно, будет твоей. Главное – не откладывай на завтра и садись за дело прямо сейчас: проекты принимаются до 20 октября по адресу: г. Балаково-23, а/я-2.

Балаково молодыми глазами

ДЯДЕНЬКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

Идем с подружкой вечером через Лобачи. Свет фар слепит глаза, на его фоне черные силуэты двух мужиков и голос: "Девчо-о-онки!"

Мы, не обращая внимания, идем дальше. Та же фраза, только намного требовательнее. "Так это нам?" – мы переглядываемся и ускоряем темп. Крики не прекращаются. Убегаем.

За кого эти дяди нас приняли? А в голове крутится песе..ка: "В подворотне нас ждет маньяк...". Лично я для себя вывод сделала: на ночь глядя по улицам не шастать, иначе нарвешься на каких-нибудь маньяков, охочих до несовершеннолетних девчонок.

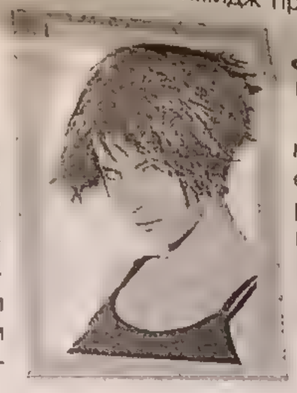
КАРИНА.

ЗЛОБНЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС

Возвращаюсь из института домой на 5-м троллейбусе. Под-

– Но какие-то тенденции в моде все-таки существуют?

– В прошлое ушли громоздкие прически с начесом, появляются новые стрижки – короткие волосы с эффектом длинных. Но не только. Девушкам можно, например, сделать удлиненную линию челки с "рваными" концами, подчеркнуть линию затылка – получится комфортная стрижка, для которой характерно слияние уличной и светской моды. Чувственным дамам можно предложить особый, подчеркивающий объем и движение стрижки – она ведь способ самовыражения. Каждому человеку нужно прислушаться к себе, воспользоваться советами мастера и только потом создавать свой имидж при помощи прически.



– Ты можешь сделать любую стрижку клиенту? Или существуют какие-то ограничения?

– От традиционной до экстремальной. Ограничения могут быть только финансовыми: четырехуровневая окраска, например, стоит недешево (нужно 4 тюбика разной дорогой краски).

Сам Сергей имеет титул "Мастер года-2000" и работает еще в ПУ № 62 мастером производственного обучения, готовит новое поколение дизайнеров причесок.

СТРИЖЕНЫЙ.

идем с подружкой вечером через Лобачи. Свет фар слепит глаза, на его фоне силуэты [illegible] голос: "Да обращая внимания, идем дальше. Та же фраза, только намного требовательнее. "Так это нам?" – мы переглядываемся и ускоряем темп. Крики не прекращаются, [illegible] песенка: "В подворотне ждет маньяк...". Лично я для себя вывод сделала: на ночь глядя по улицам не шастать, иначе нарвешься на каких-нибудь маньяков, охочих до несовершеннолетних девчонок.

КАРИНА.

ЗЛОБНЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС

Возвращаюсь из института домой на 5-м троллейбусе. Подхожу к кондукторше платить за билет. Та, посмотрев на меня очень странно, спрашивает:

– А ты не ехала пару дней назад в этом троллейбусе в 7-й микрорайон?

– Нет.

Мы подъехали к нужной остановке. Я в дверях. Кондукторша:

– Врешь ты все. Только попробуй еще появиться в моем троллейбусе!

Голос был громкий и злой. К нему присоединился острый и сердитый взгляд водителя, тоже женщины.

– Да какое право вы имеете со мной так разговаривать?! – задыхаюсь от возмущения.

– Встретимся в седьмом – не так поговорим!

Вышла из троллейбуса и думаю: "Что с людьми творится? Так ненавидят друг друга! Это надо срочно прекращать, но как?"

ЕЛЕНА.

БАЛАКОВО – ГОРОД ХИМИКОВ, ЭНЕРГЕТИКОВ И...

– Чё смешного? – спросил молодой человек, застегивая ширинку и отворачиваясь от забора.

– Да, тут действительно плакать надо, – сказала я и пошла дальше, чтобы за углом увидеть такую же сцену: парень возле дерева.

"У них сегодня эпидемия, что ли?" – спрашиваю себя. Оказывается, нет, они просто "отдыхают". Каждый вечер.

Удивительно, но эти юноши отправляются на свидание к своим дамам сердца. Улыбаются, шутят с ними, только интересно, осмелятся ли они "справить нужду" в присутствии своих возлюбленных и останутся ли девушки с ними после таких откровений?

ЧЬЯ-ТО ДАМА СЕРДЦА.

Отклики

Соленый огурец – в кобуре!

В статье "Давайте напишем Путину" вы предлагали высказать свое мнение об армии. Я не так давно отслужил в ней, не буду говорить, где и когда, – это не так важно. Главное, поразмыслив, я сделал следующий вывод: ничему полезному за 2 года службы я так и не научился, за исключением утраты некоторых иллюзий. Еще в подростковом возрасте, читая Пикуля, представлял себе офицеров: умные, грамотные люди, для которых слово "честь" чуть ли не основополагающее в жизни. Увы! В обратном начал убеждаться сразу же, еще до призыва, в балаковском военкомате, где первый попавшийся офицер так обматерил нескольких призывников, что не только о чести, но и об уме речи никакой идти не могло. А в воинской части мат из уст офицеров – цветочки по сравнению с военкоматом. Всяких "военачальников" повидал за время службы: и мстительных, и алкашей, и наркоманов, и даже полных идиотов. Один, например, в кобуре носил соленый огурец для закуски, другой так напивался на дежурстве(!), что звонил в клуб и требовал подать ему машину, третий не мог прожить и дня, не сделав какому-нибудь солдату гадости. О прапорах вообще не говорю. Все эти люди, по идее, должны спасать Родину в опасный момент, а пока... растаскивали имущество части: кто краску со склада, кто мясо из солдатской кастрюли / капусту из солдатской же столовой. Зачем они нужны были армии – совершенно непонятно. Лишний обуза государству, лишние деньги, совершенно непригодные и даже вредные "защитники". Но каждый из них чувствовал себя этаким государем-императором перед солдатами, заставляя их по большей части выполнять личные хозяйственные поручения.

На вопрос, какой должна быть армия, могу ответить только такой, в которой служил я.

А.

Сазанлейские "тарзаны"

Больше всего сазанлейским пацанам хочется, чтобы их "клопятники" отремонтировали или хотя бы побелили. "Беленькие клопятники" на улице Волжской уже есть, и теперь они ну просто "лебеди" среди "гадких утят". Несмотря на не очень хорошие условия, мальчишки не хотят уезжать из "родной деревни" – так они зовут эти места.

– У нас есть свой коллектив, а уедем – и все разрушится. Тут мы играем в бейсбол, футбол, – говорят они и показывают на поле с воротами. А самое большое развлечение – это "тарзанка" (подвешенная к деревьям на шлангах автомобильная шина). Катаются на ней все – и мальчики, и девочки, так как денег на карусели у них не водится. Сергей (фамилию называть не захотел) в этом году работал в деревне каменщиком, заработал 150 рублей, но для него, 13-летнего пацана, эти деньги показались целым состоянием. Некоторые все лето провели в лагере отдыха. Там 4 раза кормили, а дома у многих не всегда и хлеб бывает. Единственное, что не нравится ребятам в Сазанлее, – 9-ю школу сделали вечерней. Теперь надо чуть свет вставать и шлепать по холоду в другой конец города.

Л.СТРИЖ.

Стрелка по телефону

ПЯТНИЦА с 18.00 до 20.00

297 Слабый привет чувихе из 11б СШ №20. Жду тебя в гости. Пароль тот же: два кирпича в окно, в случае провала – ключ под тазиком. Собака тебя узнает. **Гостеприимная Лана.**

298 Есть здесь еще хоть кто-нибудь, кроме меня?

299 Большой и пушистый привет пацанам: Василащук С., Соколову С., Костину З., Шашкову Д., Закоблукову Т., Антонову Д. **от Насти.**

300 Огромный привет Кисе, Алекс и Мусе **от Леры.**

301 Привет всему селу Маянга, особенно Тане, Гале, Юле, Лене, Стариной Юле, Сереге, Леше и сестренке Леночке. **Настя.**

302 Две 16-летние девушки хотят найти себе вторую половину.

303 Три прикольные девчонки сильно хотят познакомиться с тремя пацанами 13-14 лет.

304 Узбекова Настя, передаю тебе даже не знаю какой привет. **Юля.**

305 Привет 6б СШ №11, особенно Денисовой С., Юле А., Васильевой, Куприну и С. **от Насти.**

306 Саша, я тебя люблю. А ты меня? **Клариентотриагакатиссса.**

307 Привет Ленуське и Сашульке **от Ольги К.**

308 Большой привет Юле, Вере, Галесику и Катюхе **от Кисы.**

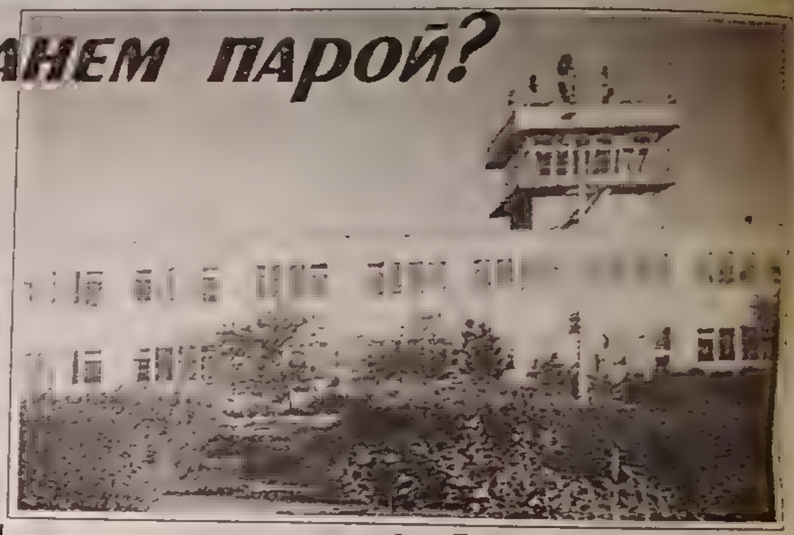
309 Привет 8а СШ №2 **от Ирины, Катерины и Лены.**

310 Привет Юське, Ольге, Сашику **от Настены.** Я вас всех люблю.

311 Привет своим лучшим подругам. **Ольга К.**

ПИВО
в бутылках и кегах
Пенза
Волжанин
Толстяк,
Балтика,
Клинское,
Афанасий,
Красный Восток,
Очаково
БАЛТИКА
FENZA BEER
ТОЛСТЯК
Низкие цены, система скидок,
бесплатная доставка по городу.
Тел. 4-79-89, 2-66-01,
ул. Ленина, 32 (2-ой этаж).
База "Кристалл", склад № 28.
Заключив с нами договор сегодня, гарантируем
поставку широкого ассортимента пива в летний период.

Мы с Самарой станем парой?



Время шло, ЯКи и ИЛы привычно приземлялись в Саратове, где все было давно обустроено и отлажено, а Балаковский аэропорт, так и не сумевший по-настоящему встать на ноги, хирел: нет рейсов – нет денег, нет денег – далеко не улетишь.

Акционеры, физические лица, вынужденные содержать 60% госсобственности (взлетная полоса), в конце концов надорвались, и махину неминуемо потащило к обрыву. Именно в этот момент и пришел к руководству В. А. Соловьев. Он решил остановить катастрофическое падение, отдать долги, накопленные годами, возродить гордость Балакова. Ходил к мэру, убеждал его в необходимости помочь аэропорту, обращался к коллегам-депутатам с просьбой освободить от местных налогов, выделить средства. Предлагал даже в счет этой помощи отдать акции аэропорта, но соглашение по передаче муниципалитету ценных бумаг общей стоимостью 1 млн. 364 тыс. 800 руб. (от 18.02.99 г.) так и осталось не реализованным. Саурин поначалу откликался охотно, депутаты соглашались, из инвестиционного фонда АЭС давали деньги.

Соловьев пустил самолет на Москву, худо-бедно стали платить людям, не 100% и не живыми деньгами, но появилась надежда.

Предстояло отремонтировать светосигнальную систему, чтобы принимать самолеты круглосуточно, но было украдено 4 километра дорогущего кабеля, и вопрос уперся в тупик безденежья. В федеральной авиационной службе генералы серьезные, требования у них жесткие, успевай выполнять, и везде нужны деньги: за сертификацию плати, за свидетельство эксплуатанта – плати, причем не десятки и сотни рублей. В конце концов они вообще запретили Соловьеву возглавлять аэропорт, потому что у него нет специального летного образования, но это другая история.

Бороться можно, но осторожно

Будь Соловьев просто генеральным директором АО "Балаковский авиаотряд", наверное, довел бы дело до победного конца, но у Соловьева было три "якоря". Первый – он являлся президентом ассоциации предпринимателей г. Балаково, которая защищает граждан от произвола власти. Второй – он вместе с несколькими другими депутатами создал в Совете группу "Балаковское самоуправление", которая с самого начала боролась с нарушениями закона, за приоритет социальной политики, против привилегий чиновников. Третий "якорь" – учредительство газеты "Суть", не дающей мэру шагу ступить без широкой огласки.

Саурин предупреждал Соловьева в конфиденциальных беседах: прекрати "бузить", и все будет в порядке, но тот стискивал зубы и шел своей дорогой. А стискивать зубы было от чего. Дамокловым мечом висело уголовное дело (возбужденное, кстати, после того, как он выдвинулся в депутаты несмотря на настоятельные советы не делать этого) – и не закрывали, и до суда не доводили. Держали человека "на крючке". Одна подписка о невыезде чего стоит! Ехать в Москву по делам предприятия – иди к следователю "отпрашивайся", в Самару, в федеральную авиационную службу – то же самое. Проверка за проверкой бухгалтерии, допросы работников аэропорта. И так долгих три года. Никто не знал, что будет завтра, косые взгляды в сторону руководителя: "На хрена нам твоя политика, зарплату давай!". Многие откровенно высказывали в глаза, что думали. Людям надо жить, кормить детей. Виду не подавал, что переживает,

кто-то согласился бы все доходы от использования склада отдавать бывшему собственнику-аэропорту, за исключением небольшой арендной платы. С пивкомбинатом именно так и обстояло дело. Не зря же ни балаковский суд, ни потом саратовский не признали за Соловьевым никакой вины в отношении сделки со складом. Деньги в личный карман он не клал, все шло на производство.

В Балакове деньги валяются на дорогах

Ну да Бог с ним, с прошлым. Главный вопрос, который сейчас волнует людей, – что теперь? Получат ли коллектив и другие кредиторы свои долгожданные деньги и останется ли в Балакове аэропорт? Насчет долгов никто не сомневается – для того и банкротили предприятие, чтобы их ликвидировать. Вот только когда? Ответа пока нет. Не поднимается рука конкурсного управляющего И. Осиповой пойти по самому простому пути – распродать имущество аэропорта по частям. Это бы означало конец авиации в Балакове. Вместе с прежними руководителями она пытается сохранить созданное таким трудом. Ведутся переговоры с АЭС, БРТ, "Балвиско", администрациями города и области, чтобы, как в добрые старые времена, взяли на "поруки", рассчитались с долгами и дали вторую жизнь аэропорту. Это непросто – слишком ве-

При определенных условиях мы можем стать "окном на Ближний Восток и Среднюю Азию", получив при этом дополнительные рынки сбыта балаковской продукции.

Казахские авиалинии уже дали добро, заинтересовались китайцы, которые сейчас пользуются Ашхабадским аэропортом, а им нужна глубинка России. Ведутся переговоры с другими странами.

Надо ли говорить, какую выгоду принесет создание такого терминала Саратовской области и даже России, не говоря уже о Балакове?!

Что думают Кириенко и Путин о Балаковском аэропорте?

Эта концепция органично вписывается в программу развития транспорта России, которую курирует наш приволжский шеф С. Кириенко. Он с интересом отнесся к проекту балаковцев и обещал содействие. Если все получится, то в Самаре будет пассажирский международный аэропорт, а у нас – грузовой.

По просьбе балаковцев в декабре 1999 года бывший тогда председателем правительства Саратовской области П. П. Камшилов направил письмо В. В. Путину, тогдашнему председателю правительства РФ, где написал: "В настоящее время в Саратовской области наряду с аэропортом федерального значения (г. Саратов) функционирует аэропорт регионального значения (г. Ба-

Копировальная техника
Mita, Sharp, Xerox, Toshiba, Ricoh, Canon, Minolta.
РЕМОНТ, ОБСЛУЖИВАНИЕ,
ЗАПРАВКА КАРТРИДЖЕЙ!
ПРОДАЖА. КОНСУЛЬТАЦИИ, ГАРАНТИИ.
2-24-56

СОВЕРШЕННЫЕ
ДВЕРИ И ОКНА
ИЗ ПЛАСТИКА

2-24-56

СОВЕРШЕННЫЕ ДВЕРИ И ОКНА ИЗ ПЛАСТИКА – ПРЕИМУЩЕСТВА ГОВОРЯТ САМИ ЗА СЕБЯ:

- Теплоизоляция
- Шумопоглощение
- Высокая прочность
- Никаких сквозняков
- Никакой покраски
- Долговечность

Бесплатный вызов эксперта
Качественный монтаж
Гарантия 2 года
Доставка

Магазин
"АТЛАНТ"
г.Балаково,
ул.Пролетарская, 79
тел. 4-79-55

нять, и везде нужны деньги: за сертификацию плати, за свидетельство эксплуатанта – плати, причем не десятки и сотни, а тысячи. Вот и получается, что работники аэропорта, которые и так долгих три года не получали зарплату, вынуждены работать на износ, чтобы заработать на сертификацию.

Вот и получается, что работники аэропорта. И так долгих три года. Никто не знал, что будет завтра, косые взгляды в сторону руководителя: "На хрена нам твоя политика, зарплату давай!". Многие откровенно высказывали в глаза, что думали. Людям надо жить, кормить детей. Виду не подавал, что переживает, не жаловался и не требовал ни от ассоциации, ни от редакции "оставить в покое Саурина".

Так почему Соловьева не посадили?

Держи махинатора! кричит сегодня редактор "Балаковских вестей" О. Булгакова. – За бесценок хапнул в личный карман собственность аэропорта, а прикидывается несчастной овечкой.

Что ж, каждый видит что хочет и комментирует как умеет. Но факты – вещь упрямая. Аэропорт погряз в долгах. Долги по зарплате толкали людей в суд. Судебный пристав приходила, арестовывала имущество и продавала, причем, как в таких случаях бывает, за гроши. Бензовоз, например, стоимостью 200 тыс. руб. продала за 70, другой, стоивший 100 тыс. руб., – за 30 и т. д. А однажды пришла и сказала, что завтра будет арестовывать прирельсовый склад – хранилище топлива, единственный объект, который давал стабильный доход аэропорту. Все схватились за голову. И тогда пришло решение в срочном порядке взять ссуду в Экономбанке, заложив этот самый прирельсовый склад. Банк согласился, но при условии поручительства какого-нибудь стабильно работающего предприятия. Пивкомбинат был одним из таких. Склад оценили в 600 тысяч рублей, а ссуду дали всего на 300 – такой у них порядок. Через полгода срок ссуды истек, надо возвращать, но денег не оказалось. В безакцептном (значит, хочешь, не хочешь) порядке были сняты со счета поручителя 300 тысяч рублей, и прирельсовый склад перешел пивкомбинату, акциями которого владеют несколько собственников, в том числе и братья Соловьевы. Можно, конечно, было продать и кому-нибудь другому, но где гарантия, что этот

сохранить создание трудом. Ведутся переговоры с АЭС, БРТ, "Балвиско", администрациями города и области, чтобы, как в добрые старые времена, взяли на "поруки", рассчитались с долгами и дали вторую жизнь аэропорту. Это непросто – слишком велики долги и слишком тяжелое сейчас время у всех...

Не желающие мириться с крахом летчики вскричали: "Господа, доколе балаковцы будут ходить по деньгам, не замечая их под ногами?" Грех не использовать то уникальное, что создано в нашем городе! Ведь посмотрите, что делается! Аэропорт международного уровня – банкрот. Речной порт, имеющий все необходимое, чтобы принимать и обрабатывать грузы всех типов одновременно с 6-8 судов класса "Река-море", а когда навигация заканчивается – хранить грузы на крупнейшем складе, перебивается "с хлеба на квас". Современный железнодорожный узел с уникальными возможностями и краном грузоподъемностью 120 тонн - в убытках. Мощнейший элеватор, обеспечивающий хранение зерна объемом свыше 600 тысяч тонн, тоже сильно процветающим не назовешь.

Между тем, если все эти составляющие привести в единый грузовой терминальный комплекс, то можно принимать грузы из любой точки России и зарубежья. Из самых дальних - авиацией. А там уж - как потребуется: одни - транзитом снова на самолете, другие - железной дорогой, по реке или на автомобилях. Кстати, транспортная развязка в Балакове способна вывести грузопотоки на любой берег Волги, причем железнодорожный узел в связи с отделением Казахстана стал играть ключевую роль в грузо- и пассажирских перевозках в направлении Новосибирска, Омска, Тюмени, Челябинска, Краснодарского и Ставропольского краев. Одна из автомобильных дорог напрямую связана с трассой общегосударственного значения "Большая Волга", обеспечивающей доставку грузов во все промышленные центры Поволжского, Центрального и Южного регионов.

письмо В. В. Путину, тогдашнему председателю правительства РФ, где написал: *"В настоящее время в Саратовской области наряду с аэропортом федерального значения (г.Саратов) функционирует аэропорт регионального значения (г.Балаково), имеющий выгодное географическое положение. Искусственная взлетно-посадочная полоса аэропорта г. Балаково входит в состав самого нового взлетно-посадочного комплекса Поволжского региона и способна принимать все типы самолетов грузоподъемностью до 180 тонн, находящиеся в эксплуатации российских и зарубежных авиакомпаний.*

В целях совершенствования транспортной инфраструктуры региона, расширения торгово-промышленного, научно-технического и культурного сотрудничества со странами Ближнего и Дальнего зарубежья... правительство области планирует дальнейшее развитие технических возможностей аэропорта (г.Балаково) как основного грузового аэропорта региона с пропускной способностью 360 самолето-вылетов в год.

На основании изложенного, правительство области просит оказать содействие по открытию воздушного грузового пункта пропуска через государственную границу Российской Федерации на территории аэропорта г. Балаково".

На это письмо был получен ответ от заместителя председателя правительства РФ И. Клебанова, из которого следовало, что вопрос принят в работу.

Эпилог

Пока все внимание сконцентрировано на глобальных вопросах развития аэропорта, у него самого перестает биться пульс – коллектив предупредили об увольнении, отключили электричество, жизнь умирает. Именно это и послужило причиной созыва пресс-конференции местных и областных СМИ – распространить сигналы SOS. Чтобы люди, способные помочь, сделали это, пока не истек срок (5 месяцев) конкурсного управления. Потом уже будет поздно. Имущество пойдет с молотка.

М. ЕРЕМИНА.

ТЕЛЕПРОГРАММА С 9 ПО 15 ОКТЯБРЯ

! Несовпадение данной программы ТВ с транслируемыми передачами связано со вставками программ местных телеканалов. !

ПОНЕДЕЛЬНИК 9 октября

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.20 Т/с «Вавилонская башня».
10.20 Поле чудес.
11.25 Т/с «Прогулки с динозаврами».
12.00 Новости.
12.15 «Добрый день».
13.10 Т/с «Профессия - следователь».
14.30 «Вместе».
15.00 Новости.
15.20 М/с «Охотники за привидениями».
15.45 Звездный час.
16.15 ...До 16 и старше.
16.55 Т/с «Вавилонская башня».
18.00 Новости.
18.25 «Приговоренные к жизни».
18.50 «Жди меня».
19.35 Т/с «Ускоренная помощь 2».
20.10 Т/с «Черная комната: Бусидо».
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
22.00 Т/с «Секретные материалы». (США).
23.40 Взгляд.
00.30 Новости.
00.45 «Паранормальные явления. Закрытое досье».

6.00,7.00,8.00,9.00 Вести.
6.15,6.30,7.25 Доброе утро, Россия!
6.50,7.15,7.50, 8.50, 9.35 Доброе утро, губерния!
7.50,9.15 Черным по белому.
8.30 Москва - Минск.
9.20 Дежурная часть.
9.35 М/с «Приключения Папируса». (Франция).
10.00 Т/с «Мануэла». (Италия-Аргентина).
11.00 Вести.
11.30 Т/с «Санта-Барбара». (США).
12.30 «Что хочет женщина». «45 - баба ягодка опять», ч. 1.
***13.00-14.00** Передачи ГТРК Саратов.
14.00 Вести.
14.30 Т/с «Черная жемчужина». (Аргентина).
15.25 Т/с «Богатые и знаменитые». (Мексика-Аргентина).
16.20 Т/с «Простые истины».
17.00 Вести.
***17.30-18.30** Передачи ГТРК Саратов.
*18.30 «Губерния».
19.00 Т/с «История любви». (Бразилия).
20.00 Вести.
*20.30 «Губерния»
20.50 Т/с «Следствие ведут ЗНАТОКИ». Дело № 21. «Без ножа и кастета», 1 с.
22.25 Д/ф «Потерянный рай», ч. 1.
23.00 Вести.
*23.30 «Губерния».
23.40 Дежурная часть.
23.50 Д/ф «Иерусалим-2000».
00.00 Т/с «Следствие ведут ЗНАТОКИ». Дело № 21. «Без ножа и кастета», 2 с.
01.15-01.18 Прогноз погоды.

ТВ ЦЕНТР
Профилактика.
18.00 События.
18.05 Выход рядом.
18.30 «21 кабинет».
19.05 Т/с «Однажды у нас вырастут крылья». (Мексика).

САХАР, МУКА
доставка до квартиры
(без выходных) Тел. 3-35-44

19.50 Смотрите на канале.
20.00 События.
20.30 Т/с «Мелочи жизни».
21.30 Мини-футбол. IV Межконтинентальный кубок. «Дина» (Россия) - «Атлетико Минейро» (Бразилия). Пер. из УСК ЦСКА.
22.45 Особая папка.
23.15 Времечко.
23.45 Петровка, 38.
00.00 События. Время московское.
00.15 Ночной полет.
00.55 События.
01.10 «Открытый проект». Молодежный канал.

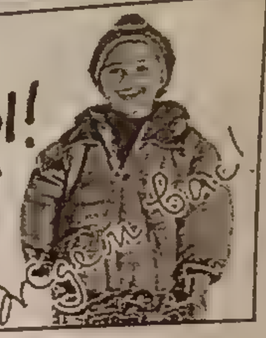
Салон Евромода
Ленина, 112
Маг. «Новинка»
НОВОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!
Дубленки с отделкой из благородного меха (норка, песец)
Классика с изюминкой!

НТВ
6.00,6.30,6.45,7.00,7.30, 7.45,8.00,8.30 «Сегодня утром».

САХАР МУКА
Дрожжи
ПРОДУКТЫ. ДОСТАВКА
Саратовской обл.
Т. 3-66-81

6.15,8.15 Спорт, погода.
6.20,7.15 Криминал.
6.35,7.50 Большие деньги.
6.00 День за днем.
6.50,8.20 Впрок.
7.20,8.45 Карданный вал.
7.35 М/ф.
8.55 Т/с «Охота на Золушку».
10.00 Сегодня.
10.25 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич». (США).
12.00 Сегодня.
12.30 Вчера в «Итогах».
13.45 Куклы.
14.00 Сегодня.
14.35 «Итого» с В. Шендеровичем.
15.00 Старый телевизор.
16.00 Сегодня.
16.30 Т/с «Элен и ребята» (Франция).
17.35 Впрок.
17.45 Футбольный клуб.
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.30 Герой дня.
19.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей 2». «Аварийная защита».
21.05 «Криминальная Россия». «Чума».
21.35 Профессия - репортер.
22.00 Сегодня.
22.40 Т/с «Скорая помощь». (США).
23.40 Тушите свет.
00.00 Сегодня в полночь.
00.30 «Футбольный клуб» представляет Лигу Чемпионов.
01.05 «Антропология».
01.40-01.45 Программа передач на завтра.

ДОРОГИЕ МАМЫ И ПАПЫ!
В маг. "УЮТ" (6 м-он) вы найдете широкий ассортимент детской осенне-зимней одежды, а также товары для новорожденных.



6.45 Дорожный патруль
7.00 День за днем.
9.00 Новости.
9.10 Боевик «Русский киллер»
11.00 «Все в сад!»
11.30 «Про любовь».
12.05 Катастрофы недели.
13.00 День за днем.
14.30 «Своя игра».
15.00 Новости.
15.15 «Спасибо за покупку!»
15.30 Т/с «Богатые тоже плачут», 116 с.
16.25 «Отдохнем».
16.35 «Спасибо за покупку!»
16.50 Диск-канал.
18.00 «Дежурная аптека 3»
18.40 Дорожный патруль
18.55 Театральный понедельник.
19.30 «Петерс поп-шоу».
20.00 Новости дня.
20.30 «Вы - очевидец»
21.25 Т/с «Западное крыло», 5 с.
22.25 Дорожный патруль.
22.45 Новости.
23.05 Т/с «Алло, алло!», 5 с.
23.40 «Алле, народ!»
00.00 Диск-канал.
00.30 Дорожный патруль.

(RENTV)
в г.Балаково не транслируется
Профилактика.
16.40 М/с «Гадкий утенок».
17.10 М/с «Еноты». (Канада).
17.35 Т/с «На гребне волны». (США).
19.00 Т/с «Гресия»
20.00 Случайный свидетель.
20.30 «Обозрение».
21.30 Т/с «МЭШ». (США).
22.00 Т/с «Ее звали Никита». (США).
23.00 Комедия «Последнее дыхание». (США).
01.10 Новости.

ТНТ
в г.Балаково не транслируется
7.00 М/с «Сейлормун - супервоин», 37 с.
7.30 «На свежую голову!»
9.00 Т/с «Марисоль», 21 с.
10.00 Из жизни женщины.
10.30 Т/с «Диагноз: убийство».
11.35 Т/с «Маугли».
13.30 Телемагазин.
14.30 Т/с «Сан-Тропе», 51 с.
15.30 М/с «Сейлормун - супервоин», 37 с.
16.00 Т/с «Пытливые умы»
16.30 Т/с «Власть желания»
17.30 Д/с «Прощай, XX век!»
18.00 Т/с «Все любят Рэймонда».
18.30 Из жизни женщины.
19.00 Т/с «Дерзкие и красивые», 91 с.
19.25 «Глобальные новости».
19.30 Т/с «Диагноз: убийство».
20.30 Сегоднячко.
21.00 Сегодня в столице.
21.30 Боевик «Телохранитель». (СССР).
23.35 Сегодня в столице.
23.50 «Страсти по Соловьеву».
00.25 Т/с «Черная бухта»
01.30-01.35 «Глобальные новости».

ВТОРНИК

7.50,9.15 Черным по белому.
13.10 Уроки русского. И. Бунин. «Темные аллеи».
7.20,8.45 Карданный вал.
7.35 М/ф.
8.55 Т/с «Улицы разбитых
16.35 «Спасибо за покупку!»
16.55 Диск-канал.
21.30 Т/с «МЭШ». (США).
22.00 Т/с «Ее

Закрытое досье».

РТР

6.00,7.00,8.00,9.00 Вести.
6.15,6.30,7.25 Доброе утро, Россия!
6.20,7.15 Семейные новости.
*** 6.50, 7.50, 8.50, 9.35** Доброе утро, губерния!
7.50,9.15 Черным по белому.
8.30 Подробности.
9.20 Дежурная часть.
9.35 М/с «Приключения Папируса». (Франция).
10.00 Т/с «Мануэла»
11.00 Вести.
11.30 Т/с «Санта-Барбара»
12.30 «Что хочет женщина». «45 - баба ягодка опять», ч. 2.
***13.00-14.00** Передачи ГТРК Саратов.
14.00 Вести.
14.30 Т/с «Черная жемчужина». (Аргентина).
15.25 Т/с «Богатые и знаменитые».
16.20 Т/с «Простые истины».
17.00 Вести.
***17.30-18.30** Передачи ГТРК Саратов.
*18.30 «Губерния».
19.00 Т/с «История любви»
20.00 Вести.
*20.30 «Губерния»
20.50 Комедия «Королева бензоколонки».
22.30 Д/ф «Потерянный рай», ч. 2.
23.00 Вести.
*23.30 «Губерния».
23.40 Дежурная часть.
23.50 «Мужчина и женщина». А. Приставкин.
00.50 Драма «Преступление». (Франция).
02.35 Формула скорости.
02.50-02.53 Прогноз погоды.

ТВ ЦЕНТР

Профилактика.
18.00 События.
18.05 Выход рядом.
18.30 «21 кабинет».
19.05 Т/с «Однажды у нас вырастут крылья». (Мексика).

САХАР МУКА
Дрожжи Саратовской обл.
ПРОДУКТЫ. ДОСТАВКА
Т. 3-66-81

6.15,8.15 Спорт, погода.
6.20,7.15 Криминал.
6.35,7.50 Большие деньги.

ТВ 6 МОСКВА

6.00 День за днем.

в г.Балаково не транслируется

Профилактика.
16.40 М/с «Гадкий утенок».
17.10 М/с «Еноты». (Канада).
17.35 Т/с «На гребне волны». (США).
19.00 Т/с «Гресия»
20.00 Случайный свидетель.
20.30 «Обозрение».
19.30 Т/с «Диагноз: убийство».
20.30 Сегоднячко.
21.00 Сегодня в столице.
21.30 Боевик «Телохранитель». (СССР).
23.35 Сегодня в столице.
23.50 «Страсти по Соловьеву».
00.25 Т/с «Черная бухта»
01.30-01.35 «Глобальные новости».

ВТОРНИК 10 октября

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.20 Т/с «Вавилонская башня».
10.10 Т/с «Ускоренная помощь 2».
11.00 Т/с «Черная комната: Бусидо».
11.35 «Приговоренные к жизни».
12.00 Новости.
12.15 «Добрый день».
13.10 Т/с «Профессия - следователь».
14.30 «Вместе».
15.00 Новости.
15.20 М/с «Охотники за привидениями».
15.45 «Царь горы».
16.15 ...До 16 и старше.
16.55 Т/с «Вавилонская башня».
18.00 Новости.
18.25 Т/с «Прогулки с динозаврами».
19.00 «Как это было». «Взрыв на космодроме «Плесецк».
19.40 Т/с «Убойная сила».
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
22.00 Х/ф «Девушка с гитарой».
23.50 «Цивилизация».
00.25 Новости.
00.40 Т/с «Темные небеса».

РТР

6.00,7.00,8.00,9.00 Вести.
6.15,6.30,7.25,8.40 Доброе утро, Россия!
6.20,7.15 Семейные новости.
*** 6.50, 7.50, 8.50, 9.35** Доброе утро, губерния!
7.50,9.15 Черным по белому.
8.30 Подробности.
9.20 Дежурная часть.
9.35 М/с «Приключения Папируса». (Франция).
10.00 Т/с «Мануэла»
11.00 Вести.
11.30 Т/с «Санта-Барбара»
12.30 «Что хочет женщина». «45 - баба ягодка опять», ч. 2.
***13.00-14.00** Передачи ГТРК Саратов.
14.00 Вести.
14.30 Т/с «Черная жемчужина». (Аргентина).
15.25 Т/с «Богатые и знаменитые».
16.20 Т/с «Простые истины».
17.00 Вести.
***17.30-18.30** Передачи ГТРК Саратов.
*18.30 «Губерния».
19.00 Т/с «История любви»
20.00 Вести.
*20.30 «Губерния»
20.50 Комедия «Королева бензоколонки».
22.30 Д/ф «Потерянный рай», ч. 2.
23.00 Вести.
*23.30 «Губерния».
23.40 Дежурная часть.
23.50 «Мужчина и женщина». А. Приставкин.
00.50 Драма «Преступление». (Франция).
02.35 Формула скорости.
02.50-02.53 Прогноз погоды.

ТВ ЦЕНТР

6.00 «Настроение».
8.50 Газетный дождь.
9.00 Момент истины.
9.40 Т/с «Мелочи жизни».
10.35 Комильфо.
10.45 «Магазин на экране».
11.00 События.
11.15 «Дата».
12.15 Х/ф «Моя дорогая Изабель». (Мексика).
13.10 Уроки русского. И. Бунин. «Темные аллеи».
13.30 Деловая Москва.
14.00 События.
14.15 Т/с «Инспектор Деррик». (Германия).
15.25 Как добиться успеха. Доктор Богданов.
15.30 «Полевая почта».
16.00 Регионы: прямая речь.
16.30 «Екатерина Великая». Фильм 6.
17.00 События
17.15 Прогноз погоды.
17.20 Мультфильм.
17.30 Телестадион. «Футбол - игра народная».
18.00 «Лучшие из лучших».
18.30 Особая папка.
19.05 Т/с «Однажды у нас вырастут крылья»
19.50 Смотрите на канале.
20.00 События.
20.15 Лицом к городу.
21.15 Т/с «Мелочи жизни».
22.15 Прогноз погоды.
22.20 Т/с «Полуночный собеседник». (США).

Есть множество причин для покупки одежды, и одна из них — похолодание.
Салон Евромода
Ленина, 112
маг. «Новинка»

23.15 Времечко.
23.45 Петровка, 38.
00.00 События
00.15 «Ночной полет».
00.55 События.
01.10 «Открытый проект». Молодежный канал.

НТВ

6.00,6.30,6.45,7.00,7.30, 7.45,8.00,8.30 «Сегодня утром».
6.15,8.15 Спорт, погода.
6.20,7.15 Криминал.
6.35,7.50 Большие деньги.
6.50,8.20 Впрок.
7.20,8.45 Карданный вал.
7.35 М/ф.
8.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей 2». «Аварийная защита».
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с «Скорая помощь»
11.10 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич». (США).
12.00 Сегодня.
12.25 Т/с «Форт Саганн».
13.25 Интересное кино.
14.00 Сегодня.
14.30 «Герой дня» без галстука.
15.00 Старый телевизор.
16.00 Сегодня.
16.30 Т/с «Элен и ребята»
17.35 Впрок.
17.45 Т/с «Полицейская академия». «Командный дух»
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.30 Герой дня.
19.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей 2». «Визит к доктору».
21.05 Суд идет.
22.00 Сегодня.
22.40 Т/с «Скорая помощь»
23.40 Тушите свет.
00.00 Сегодня в полночь.
00.30 «Антропология».
01.20-01.24 Программа передач на завтра.

ТВ 6 МОСКВА

6.00 День за днем.
6.45 Дорожный патруль.
7.00 День за днем.
9.00 Новости.
9.10 Триллер «Письма убийцы».
11.05 Т/с «Западное крыло», 5 с.
12.05 Скандалы недели.
13.00 День за днем.
14.30 «Петерс поп-шоу».
15.00 Новости.
15.15 «Спасибо за покупку!»
15.30 Т/с «Богатые тоже плачут», 117 с.
16.25 «Отдохнем».
16.35 «Спасибо за покупку!»
16.55 Диск-канал.
18.05 Т/с «Дежурная аптека 3», 38 с.
18.40 Дорожный патруль.
18.55 «Бис».
19.30 «Петерс поп-шоу».
20.00 Новости дня.
20.30 «Академия собственных Ашибок», урок 5 и 6.
21.25 Т/с «Западное крыло», 6 с.
22.25 Дорожный патруль.
22.45 Новости.
23.05 Т/с «Алло, алло!», 6 с.
23.40 «Алле, народ!»
00.00 Диск-канал.
00.35 Х/ф «Почти беременна».
02.10 Дорожный патруль.

REN TV

в г.Балаково не транслируется

7.00 М/с «Еноты». (Канада).
7.30 М/с «Бабар». (Канада).
8.00 М/с «Симпсоны»
8.30 «Монитор». Новости из Интернета.
8.45 Т/с «Кассандра»
9.40 Комедия «Последнее дыхание». (США).
11.30 Новости.
11.45 Телеспецназ.
12.10 Т/с «МЭШ». (США).
12.40 Х/ф. «Влияние гаммалучей на рост маргариток»
14.30 Новости.
14.45 Телемагазин.
15.15 Случайный свидетель.
15.45 Т/с «Ее звали Никита». (США).
16.40 М/с «Гадкий утенок». (Испания).
17.10 М/с «Еноты». (Канада).
17.35 Т/с «На гребне волны». (США).
19.00 Т/с «Гресия»
20.00 Случайный свидетель.
20.30 «Обозрение».
21.30 Т/с «МЭШ». (США).
22.00 Т/с «Ее звали Никита». (США).
23.00 Комедия «Я с тобой!» (США).
00.55 Новости.
01.10 Х/ф «Влияне гаммалучей на рост маргариток». (США).

ТНТ

в г.Балаково не транслируется

7.00 М/с «Сейлормун - супервоин», 38 с.
7.30 «На свежую голову!»
9.00 Т/с «Марисоль», 22 с.
10.00 Из жизни женщины.
10.30 Т/с «Диагноз: убийство».
11.35 Х/ф «Конан-разрушитель». (США).
13.30 Телемагазин.
14.30 Т/с «Сан-Тропе», 52 с.
15.30 М/с «Сейлормун - супервоин», 38 с.
16.00 Т/с «Пытливые умы», 9 с.
16.30 Т/с «Власть желания», 6 с.
17.30 Д/с «Прощай, XX век!», 27 с.
18.00 Т/с «Все любят Рэймонда».
18.30 Из жизни женщины.
19.00 Т/с «Дерзкие и красивые», 92 с.
19.25 «Глобальные новости».
19.30 Т/с «Диагноз: убийство».
20.30 Сегоднячко.
21.00 Сегодня в столице.
21.30 Х/ф «Побег из Алькатраса». (США).
00.00 Сегодня в столице.
00.15 «Страсти по Соловьеву».
00.50 Т/с «Черная бухта», 18 с.
01.55-02.00 «Глобальные новости».

СРЕДА 11 октября

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.20 Т/с «Вавилонская башня».
10.20 Т/с «Убойная сила».
11.25 Т/с «Прогулки с динозаврами».
12.00 Новости.
12.15 «Добрый день».
13.05 Т/с «Профессия - следователь».
14.30 «Вместе».
15.00 Новости.
15.20 М/с «Охотники за привидениями».
15.45 Зов джунглей.
16.15 ...До 16 и старше.
16.55 Т/с «Вавилонская башня».
18.00 Новости.
18.30 Х/ф «Поговори на моем языке».
18.55 Футбол. Отборочный матч Чемпионата мира. Сборная России - сборная Люксембурга. Прямой эфир.
21.00 Время.
22.00 Х/ф «На рыбалку!»
23.45 Шахматные короли.
00.45 Новости.
01.00 Т/с «Темные небеса».

РТР

6.00,7.00,8.00,9.00 Вести.
6.15,6.30,7.25,8.40 Доброе утро, Россия!
6.20,7.15 Семейные новости.
*** 6.50, 7.50, 8.50, 9.35** Доброе утро, губерния!
7.50, 9.15 Черным по белому.
8.30 Подробности.
9.20 Дежурная часть.
9.35 М/с «Приключения Папируса». (Франция).
10.00 Т/с «Мануэла». (Италия-Аргентина).
11.00 Вести.
11.30 Т/с «Санта-Барбара». (США).
12.30 «Что хочет женщина». «Бывший муж начал снова за мной ухаживать».
***13.00-14.00** Передачи ГТРК Саратов.
14.00 Вести.
14.30 Т/с «Черная жемчужина». (Аргентина).
15.25 Т/с «Богатые и знаменитые». (Мексика-Аргентина).
16.20 Т/с «Простые истины».
17.00 Вести.
***17.30-18.30** Передачи ГТРК Саратов.
*18.30 «Губерния».
19.00 Т/с «История любви». (Бразилия).
20.00 Вести.
*20.30 Губерния.
20.50 Мелодрама «Спекулянт». (США).
23.00 Вести.
*23.30 «Губерния». Факты минувшего дня.
23.40 Дежурная часть.
23.50 Д/ф «Золото».
00.00 «И дольше века...». В. Аксенов.
00.45 Х/ф «Смерть в облаках». (Великобритания).
02.35-02.38 Прогноз погоды.

ТВ ЦЕНТР

6.00 «Настроение».
8.50 Газетный дождь.
9.00 Российские тайны: расследование ТВЦ.
9.25 Петровка, 38.
9.35 Т/с «Мелочи жизни».
10.35 На помощь!
10.45 Магазин на экране.
11.00 События.
11.15 «Дата».
12.15 Х/ф «Моя дорогая Изабель». (Мексика).
13.10 Уроки русского. И. Бунин. «Темные аллеи».
13.30 Деловая Москва.
14.00 События.
14.15 Т/с «Инспектор Деррик». (Германия).
15.25 Дамский клуб.
15.30 «Королевские игры».
16.00 Регионы: прямая речь.
16.30 «Екатерина Великая». Фильм 7.
17.00 События. Время московское.
17.15 Прогноз погоды.
17.20 Мультфильм.
17.30 Телестадион. «Точка отрыва». Экстремальный спорт.
18.00 «Секреты Фемиды».
18.30 «Приглашает Борис Ноткин». А. Джигарханян.
19.05 Т/с «Однажды у нас вырастут крылья». (Мексика).
19.50 Смотрите на канале.
20.00 События.
20.40 Т/с «Мелочи жизни».
21.45 Прогноз погоды.
21.50 Т/с «Полуночный собеседник». (США).
22.45 «Портрет незнакомки». Т. Самойлова.
23.15 Времечко.
23.45 Петровка, 38.
00.00 События. Время московское.
00.15 Ночной полет.
00.55 События.

Отправляясь за покупками, помните: в вашем гардеробе должны быть только замечательные вещи!
Салон Евромода
Ленина, 112
маг. «Новинка»

01.10 «Открытый проект». Молодежный канал.

НТВ

6.00,6.30,6.45,7.00,7.30, 7.45,8.00,8.30 «Сегодня утром».
6.15,8.15 Спорт, погода.
6.20,7.15 Криминал.
6.35,7.50 Большие деньги.
6.50,8.20 Впрок.
7.20,8.45 Карданный вал.
7.35 М/ф.
8.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей 2». «Визит к доктору».
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с «Скорая помощь». (США).
11.10 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич». (США).
12.00 Сегодня.
12.30 Т/с «Форт Саганн». (Франция).
13.30 Фитиль.
13.40 «Среда».
14.00 Сегодня.
14.30 «Я и моя собака».
15.00 Старый телевизор.
16.00 Сегодня.
16.30 Т/с «Элен и ребята» (Франция).
17.35 Впрок.
17.45 Т/с «Полицейская академия». «Курсант года». (США).
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.30 Герой дня.
19.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей 2». «Новое слово в живописи».
21.05 Совершенно секретно. Информация к размышлению.
22.00 Сегодня.
22.40 Т/с «Скорая помощь». (США).
23.40 Тушите свет.
00.00 Сегодня в полночь.
00.30 «Антропология».
01.20-01.24 Программа передач на завтра.

ТВ 6 МОСКВА

6.00 День за днем.
6.45 Дорожный патруль.
7.00 День за днем.
9.00 Новости.
9.10 Комедия «Удачи Вам, господа».
11.05 Т/с «Западное крыло», 6 с.
12.00 «Пальчики оближешь».
12.30 «Х-фактор».
13.00 День за днем.
14.30 «Петерс поп-шоу».
15.00 Новости.
15.15 «Спасибо за покупку!»
15.30 Т/с «Богатые тоже плачут»,118 с.
16.25 «Отдохнем».
16.35 «Спасибо за покупку!»
16.55 Диск-канал.
18.05 Т/с «Дежурная аптека 3», 39 с.
18.40 Дорожный патруль.
18.55 «Наши любимые животные».
19.30 «Петерс поп-шоу».
20.00 Новости дня.
20.30 «Я сама». «Порог терпения».
21.25 Т/с «Западное крыло», 7 с.
22.25 Дорожный патруль.
22.45 Новости.
23.05 Т/с «Алло, алло!», 7 с.
23.40 «Алле, народ!»
23.55 Диск-канал.
00.30 Боевик «Донор».
02.10 Дорожный патруль.

REN TV

в г.Балаково не транслируется
7.00 М/с «Еноты». (Канада).
7.30 М/с «Бабар». (Канада).
8.00 М/с «Симпсоны».
8.30 «Монитор». Новости из Интернета.
8.45 Т/с «Кассандра»
9.40 Комедия «Я с тобой!»
11.30 Новости.
11.45 Телеспецназ.
12.10 Т/с «МЭШ». (США).
12.40 Вестерн «Люби меня нежно». (США).
14.30 Новости.
14.45 Телемагазин.
15.15 *Случайный свидетель.*
15.45 Т/с «Ее звали Никита». (США).
16.40 М/с «Гадкий утенок»
17.10 М/с «Еноты». (Канада).
17.35 Т/с «На гребне волны». (США).
19.00 Т/с «Гресия»
20.00 Случайный свидетель.
20.30 «Обозрение».
21.30 Т/с «МЭШ». (США).
22.00 Т/с «Секретные материалы». (США).
23.00 Х/ф «Невеста Чаки». (США).
00.50 Новости.
01.05 Вестерн «Люби меня нежно». (США).

ТНТ

в г.Балаково не транслируется
7.00 М/с «Кутерьма в мире зверья», 1 с.
7.30 «На свежую голову!»
9.00 Т/с «Марисоль», 23 с.
10.00 Из жизни женщины.
10.30 Т/с «Диагноз: убийство».
11.35 Х/ф «История моей глупости». (Венгрия).
13.30 Телемагазин.
14.30 Т/с «Сан-Тропе», 53 с.
15.30 М/с «Кутерьма в мире зверья», 1 с.
16.00 Т/с «Пытливые умы».
16.30 Т/с «Власть желания».
17.30 Д/с «Прощай, XX век!».
18.00 Т/с «Все любят Рэймонда».
18.30 Из жизни женщины.
19.00 Т/с «Дерзкие и красивые», 93 с.
19.25 «Глобальные новости».
19.30 Т/с «Диагноз: убийство».
20.30 Сегоднячко.
21.00 Сегодня в столице.
21.30 Комедия «Принесите мне голову Мэвис Дэвис». (Великобритания).
23.45 Сегодня в столице.
00.00 «Страсти по Соловьеву».
00.35 Т/с «Черная бухта»
01.40-01.45 «Глобальные новости».

САХАР, МУКА
с доставкой бесплатно
Т. 3-99-89 (без выходных)

ТАКСИ КРУГЛОСУТОЧНО 686-66, 3-77-94
Каждому 100-му пассажиру – компакт-диск!!!

лия-Аргентина).
11.00 Вести.
16.30 «Екатерина Великая». *Фильм 8.*
12.25 Т/с «Форт Саганн». (Франция).
21.35 Т/с «Западное крыло», 8 с.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ

Каждому 100-му пассажиру – компакт-диск!!!

...тель.

Т. 3-99-89 (без выходных)

ЧЕТВЕРГ 12 октября

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.20 Т/с «Вавилонская башня».
10.20 Х/ф «Я первый тебя увидел».
12.00 Новости.
12.15 «Добрый день».
13.10 Т/с «Профессия - следователь».
14.30 «Вместе».
15.00 Новости.
15.20 М/с «Охотники за привидениями».
15.45 «100%».
16.15 ...До 16 и старше.
16.55 Т/с «Вавилонская башня».
18.00 Новости.
18.25 Т/с «Прогулки с динозаврами».
18.55 Программа «Процесс».
19.40 Т/с «Империя под ударом».
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
22.00 Х/ф «Странные мужчины Семеновой Екатерины».
00.45 Новости.
01.00 Х/ф «Стюарт спасает семью».

6.00,7.00,8.00,9.00 Вести.
6.15,6.30,7.25,8.40 Доброе утро, Россия!
6.20,7.15 Семейные новости.
*** 6.50, 7.50, 8.50, 9.35** Доброе утро, губерния!
7.50,9.15 Черным по белому.
8.30 Подробности.
9.20 Дежурная часть.
9.35 М/с «Пес Динки». (Франция).
10.00 Т/с «Мануэла». (Италия-Аргентина).
11.00 Вести.
11.30 *Т/с «Санта-Барбара».* (США).
12.30 «Что хочет женщина». «Ненавижу мужа».
***13.00-14.00** Передачи ГТРК Саратов.
14.00 Вести.
14.30 Т/с «Черная жемчужина». (Аргентина).
15.25 Т/с «Богатые и знаменитые». (Мексика-Аргентина).
16.20 Т/с «Простые истины».
17.00 Вести.
***17.30-18.30** Передачи ГТРК Саратов.
*18.30 «Губерния».
19.00 Т/с «История любви». (Бразилия).
20.00 Вести.
*20.30 Губерния.
20.50 Х/ф «В зоне особого внимания».
23.00 Вести.
*23.30 «Губерния». Факты минувшего дня.
23.40 Дежурная часть.
23.55 Х/ф «Кровавый спорт 3». (США).
01.30 Горячая десятка.
02.25-02.28 Прогноз погоды.

6.00 «Настроение».
8.50 Газетный дождь.
9.00 Квадратные метры.
9.15 Мир атома.
9.25 Петровка, 38.
9.35 Т/с «Мелочи жизни».
10.35 История болезни.
10.45 Магазин на экране.
11.00 События.
11.15 «Дата».
12.15 Х/ф «Моя дорогая Изабель». (Мексика).
13.10 Уроки русского. И. Бунин. «Темные аллеи».
13.30 Деловая Москва.
14.00 События.
14.15 Т/с «Инспектор Деррик». (Германия).
15.25 Дамские штучки.
15.30 Мода non-stop.
16.00 Регионы: прямая речь.
16.30 «Екатерина Великая». *Фильм 8.*
17.00 События. Время московское.
17.15 Прогноз погоды.
17.20 Мультфильм.
17.30 Телестадион. «За рулем».
18.00 «Команда на Марс».
18.30 Интернет-кафе.
19.05 Т/с «Однажды у нас вырастут крылья». (Мексика).
19.50 Смотрите на канале.
20.00 События.

Салон Евромода
Ленина, 112
Маг. «Новинка»
Тот, кто покупает дорогую одежду, может позволить себе не следовать слепо моде: такие модели можно носить несколько сезонов!

20.40 Т/с «Мелочи жизни».
21.45 Прогноз погоды.
21.50 Т/с «Полуночный собеседник». (США).
22.45 «Двойной портрет».
23.15 Времечко.
23.45 Петровка, 38.
00.00 События. Время московское.
00.15 Ночной полет.
00.55 События.
01.10 «Открытый проект». Молодежный канал.

6.00,6.30,6.45,7.00,7.30, 7.45,8.00,8.30 «Сегодня утром».
6.15,8.15 Спорт, погода.
6.20,7.15 Криминал.
6.35,7.50 Большие деньги.
6.50,8.20 Впрок.
7.20,8.45 Карданный вал.
7.35 М/ф.
8.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей 2». «Новое слово в живописи».
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с «Скорая помощь». (США).
11.10 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич». (США).
12.00 Сегодня.
12.25 Т/с «Форт Саганн». (Франция).
13.25 Без рецепта.
14.00 Сегодня.
14.30 Служба спасения.
15.00 Старый телевизор.
16.00 Сегодня.
16.30 Т/с «Элен и ребята» (Франция).
17.35 Впрок.
17.45 Т/с «Полицейская академия». «А страховка у вас есть?» (США).
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.25 Герой дня.
19.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей 2». «Королева красоты».
20.55 «Независимое расследование» с Н. Николаевым.
22.00 Сегодня.
22.40 Т/с «Скорая помощь». (США).
23.40 Тушите свет.
00.00 Сегодня в полночь.
00.30 «Антропология».
01.20-01.24 Программа передач на завтра.

6.00 День за днем.
6.45 Дорожный патруль.
7.00 День за днем.
9.00 Новости.
9.10 Триллер «Секретный агент».
11.05 Т/с «Западное крыло», 7 с.
12.05 «Радиохит».
13.00 День за днем.
14.30 «Петерс поп-шоу».
15.00 Новости.
15.15 «Спасибо за покупку!»
15.30 Т/с «Богатые тоже плачут», 119 с.
16.25 «Отдохнем».
16.35 «Формула здоровья».
16.50 Диск-канал.
18.00 Т/с «Дежурная аптека 3», 40 с.
18.40 Дорожный патруль.
18.55 Фасон.
19.30 «Петерс поп-шоу».
20.00 Новости дня.
20.30 Т/с «И снова 33 квадратных метра».
21.35 Т/с «Западное крыло», 8 с.
22.35 Дорожный патруль.
22.55 Новости.
23.15 Т/с «Алло, алло!», 8 с.
23.55 «Алле, народ!»
00.10 Диск-канал.
00.45 Боевик «Крах».
02.25 Дорожный патруль.

в г.Балаково не транслируется

7.00 М/с «Еноты». (Канада).
7.30 М/с «Бабар». (Канада).
8.00 М/с «Симпсоны». (США).
8.30 «Монитор». Новости из Интернета.
8.45 Т/с «Кассандра». (Венесуэла).
9.40 Х/ф. «Невеста Чаки». (США).
11.30 Новости.
11.45 Телеспецназ.
12.10 Т/с «МЭШ». (США).
12.40 Триллер «Инцидент, или Случай в метро». (США).
14.30 Новости.
14.45 Телемагазин.
15.15 Случайный свидетель.
15.45 Т/с «Секретные материалы». (США).
16.40 М/с «Три медведя». (Испания).
17.10 М/с «Еноты». (Канада).
17.35 Т/с «На гребне волны». (США).
19.00 Т/с «Гресия»
20.00 Случайный свидетель.
20.30 «Обозрение».
21.30 Т/с «МЭШ». (США).
22.00 Т/с «Секретные материалы». (США).
23.00 Триллер «Лед»
00.50 Новости.
01.05 Триллер «Инцидент, или Случай в метро»

в г.Балаково не транслируется

Лицензия №1724 ЛЕД-00-00-00
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ
«ВИТАДЕНТ»
ЛЕЧЕНИЕ, ПРОТЕЗИРОВАНИЕ, РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ.
Цены ниже государственных.
Пенсионерам – скидка до 15 %.
Обр.: ул. СВЕРДЛОВА, 25 (д/сад за "Олимпией").

ПЕЧАТЬ ЦВЕТНЫХ ФОТОГРАФИЙ
Тел. 7-44-15.

7.00 М/с «Кутерьма в мире зверья», 2 с.
7.30 «На свежую голову!»
9.00 Т/с «Марисоль», 24 с.
10.00 Из жизни женщины.
10.30 Т/с «Диагноз: убийство».
11.35 Х/ф «Принесите мне голову Мэвис Дэвис».
13.30 Телемагазин.
14.30 Т/с «Сан-Тропе», 54 с.
15.30 М/с «Кутерьма в мире зверья», 2 с.
16.00 Т/с «Пытливые умы», 11 с.
16.30 Т/с «Власть желания», 8 с.
17.30 Д/с «Прощай, XX век!», 29 с.
18.00 Т/с «Все любят Рэймонда».
18.30 Из жизни женщины.
19.00 Т/с «Дерзкие и красивые», 94 с.
19.25 «Глобальные новости».
19.30 Т/с «Диагноз: убийство».
20.30 Сегоднячко.
21.00 Сегодня в столице.
21.30 Мелодрама «Неукротимая Анжелика». (Франция-Германия-Италия).
23.30 Сегодня в столице
23.45 «Страсти по Соловьеву».
00.20 Т/с «Черная бухта» 22 с.
01.25-01.30 «Глобальные новости».

ПЯТНИЦА 13 октября

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.20 Т/с «Вавилонская башня».
10.25 Т/с «Империя под ударом».
11.30 Т/с «Прогулки с динозаврами».
12.00 Новости.
12.15 «Добрый день».
13.20 Т/с «Профессия - следователь».
14.30 «Вместе».
15.00 Новости.
15.20 Х/ф «Робинзон Крузо».
16.35 «Ералаш».
16.45 Т/с «Вавилонская башня».
18.00 Новости.
18.25 Т/с «Прогулки с динозаврами».
18.55 Спасатели. Экстренный вызов.
19.40 Поле чудес.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.45 «Кремль-9».
22.30 Т/с «Черная комната: Бусидо».
23.05 Новости.
23.25 Х/ф «Столик на одного».

6.00,7.00,8.00,9.00 Вести.
6.15,6.30,7.25,8.40 Доброе утро, Россия!
6.20,7.15 Семейные новости.
*** 6.50, 7.50, 8.50, 9.35** Доброе утро, губерния!
7.35 Тысяча и один день.
7.50,9.15 *Черным по белому.*
8.30 Подробности.
9.20 Дежурная часть.
9.35 М/с «Пес Динки». (Франция).
10.00 Т/с «Мануэла». (Италия-Аргентина).
11.00 Вести.
11.30 Т/с «Санта-Барбара». (США).
12.30 «Что хочет женщина».
«Девушка сына беременна».
**13.00-14.00 Передачи* [illegible]

14.00 Вести.
14.30 «Черная жемчужина»
15.25 Т/с «Богатые и знаменитые».
16.20 Т/с «Простые истины».
17.00 Вести.
**17.30-18.30* Передачи ГТРК Саратов.
**18.30 «Губерния».*
18.05 «Акуна матата». «Я презираю москвичей».
19.00 Т/с «История любви».
20.00 Вести.
**20.30 Губерния.*
20.50 «Два рояля».
21.50 «Аншлаг» и Ко.
23.00 Вести.
**23.30 «Губерния»*
23.40 «В пятницу вечером».
00.40 Х/ф «В погоне за тенью». (Великобритания).
02.30 Дежурная часть.
02.40 Формула скорости.
03.05 Прогноз погоды.

6.00 «Настроение».
8.50 Газетный дождь.
9.00 «Национальный интерес 2000».
9.25 Петровка, 38.
9.35 Т/с «Мелочи жизни».
10.35 Дамский клуб.
10.45 Магазин на экране.
11.00 События.

Салон Евромода
Ленина, 112
Маг. «Новинка»
ЛУЧШЕЕ ИЗ ФРАНЦИИ!
Супермодные юбки, изобилие вечерних туалетов, джинсовые модели серо-зеленых тонов, свитера, джемпера (ч/ш, п/ш), стеганые пальто, дорогие плащи, пуховики (пух - 100%).
NEW! Искусственная кожа «под змею»! Яркие, сочные цвета!

11.15 «Дата».
12.15 Х/ф «Моя дорогая Изабель». (Мексика).
13.10 Уроки русского. И. Бунин. «Темные аллеи».
13.30 Деловая Москва.
14.00 События.
14.15 «Инспектор Деррик»
15.30 «Полет над «Гнездом глухаря». Е. Казанцева.
16.00 Регионы: прямая речь.
16.30 Д/ф «Пока не погасла свеча».

17.00 События.
17.15 Прогноз погоды.
17.20 Мультфильм.
17.30 Телевизионная экологическая служба.
18.00 «Горько!»
18.30 «В гости - с улыбкой».
19.05 Т/с «Однажды у нас вырастут крылья»
19.50 Смотрите на канале.
20.00 События.
20.40 Т/с «Мелочи жизни».
21.45 Прогноз погоды.
21.50 Т/с «Полуночный собеседник». (США).
22.45 Секретные материалы: расследование ТВЦ.
23.15 Времечко.
23.45 Петровка, 38.
00.00 События.
00.15 Русский век.
00.55 События.
01.10 Боевик «Чрезмерная жестокость». (США).

6.00,6.30,6.45,7.00,7.30, 7.45,8.00,8.30 «Сегодня утром».
6.15,8.15 Спорт, погода.
6.20,7.15 Криминал.
6.35,7.50 Большие деньги.
6.50,8.20 Впрок.
7.20,8.45 Карданный вал.
7.35 М/ф.
8.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей 2». «Королева красоты».
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с «Скорая помощь»
11.10 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич». (США).
12.00 Сегодня.
12.25 Т/с «Форт Саганн»
13.25 Путешествия натуралиста.
14.00 Сегодня.
14.30 Криминал. «Чистосердечное признание».
15.00 Старый телевизор.
16.00 Сегодня.
16.30 «Улица Сезам».
16.55 Т/с «Элен и ребята»
17.35 Впрок.
17.45 Т/с «Полицейская академия». «Ангел-хранитель»
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.45 «Глас народа».
21.05 «О, счастливчик!»
22.00 Сегодня.
22.45 «Женский взгляд» О. Пушкиной.
23.20 Боевик «Шок». (Франция).
01.10 Спортивные танцы. Кубок мира среди профессионалов.
02.10-02.17 Программа передач на завтра.

ТОРГОВАЯ СЕТЬ Империя моды
РАСПРОДАЖА
НОВИНОК ИЗ КОЖИ
ПРЕДЫДУЩЕГО СЕЗОНА!

ПР. ГЕРОЕВ, 36 слева от "Бездны"
УЛ. ЛЕНИНА, 110, справа от "Новинки"

6.00 День за днем.
6.45 Дорожный патруль.
7.00 День за днем.
9.00 Новости.
9.10 Боевик «Крах».
11.05 «Западное крыло»
12.00 «Мое кино» с В. Мережко.
12.30 «Без вопросов».
13.00 День за днем.
14.30 «Петерс поп-шоу».
15.00 Новости.
15.15 «Спасибо за покупку!»
15.30 Т/с «Богатые тоже плачут», 120 с.
16.25 «Отдохнем».
16.35 «Спасибо за покупку!»
16.50 Диск-канал.
18.05 «Амба-ТВ».
18.35 Дорожный патруль.
18.50 Т/с «Самые громкие преступления XX века». «Джон Диллинджер. Враг общества №1», «Хиллсайдские душители».
20.00 Новости дня.
20.30 Боевик «Законник».
22.25 Новости.
22.45 Дорожный патруль.
22.55 Арабские ночи от «Дикой орхидеи».
23.25 Комедия «Счастливый перелом».
01.10 Диск-канал.
02.15 Дорожный патруль.

в г.Балаково не транслируется
7.00 Мультфильмы.
8.30 «Монитор». Новости из Интернета.
8.45 Т/с «Кассандра»
9.40 Триллер «Лед»
11.30 Новости.
11.45 Телеспецназ.
12.10 Т/с «МЭШ». (США).
12.40 Боевик «Модести Блэйз». (Англия-США).
14.30 Новости.
14.45 Телемагазин.
15.15 Случайный свидетель.
15.45 Т/с «Секретные материалы». (США).
16.40 Мультфильмы
17.35 Т/с «На гребне волны». (США).
19.00 Т/с «Гресия»
20.00 Случайный свидетель.
20.30 «Обозрение».
21.30 Т/с «МЭШ». (США).
22.00 «Черная комната». Цикл художественных фильмов REN TV.
23.05 Мелодрама «Московские красавицы».
00.55 Новости.
01.10 Боевик «Модести Блэйз». (Англия-США).
03.20 Ночной музканал.

ТНТ

в г.Балаково не транслируется
7.00 М/с
7.30 «На свежую голову!»
9.00 Т/с «Марисоль», 25 с.
10.00 Из жизни женщины.
10.30 Т/с «Диагноз: убийство».
11.35 Х/ф «Как выйти замуж за короля». (Германия).
13.30 Телемагазин.
14.30 Т/с «Сан-Тропе»
15.30 М/с
16.00 Т/с «Пытливые умы»
16.30 Т/с «Власть желания», 9 с.
17.30 Д/с «Прощай, XX век!», 30 с.
18.00 Т/с «Все любят Рэймонда».
18.30 Из жизни женщины.
19.00 Т/с «Дерзкие и красивые», 95 с.
19.25 «Глобальные новости».
19.30 Т/с «Диагноз: убийство».
20.30 Сегоднячко.
21.00 Сегодня в столице.
21.30 Т/с «Скрытой камерой».
22.05 Т/с «Каменская».
«Стечение обстоятельств». Фильм 1, ч. 1.
23.15 Сегодня в столице.
23.30 «Первые лица». Н. Басков.
00.10 «Для тех, кому за полночь...».
01.15-01.20 «Глобальные новости».

ВЫЗОВ 55-1-55 ТАКСИ

...ина-Аргентина).
*11.00 Вести.
11.30 Т/с «Санта-Барбара». (США).
*2.30 «Что хочет женщина».
«Девушка сына беременна».
*13.00-14.00 Передачи ГТРК Саратов.

16.00 Регионы: прямая речь.
16.30 Д/ф «Пока не погасла свеча».

19.00 Сегодня.
19.45 «Глас народа».
21.05 «О, счастливчик!»

9.40 Триллер «Лед».
11.30 Новости.
11.45 Телеспецназ.
12.10 Т/с «МЭШ». (США).

транслируется
7.00 М/с
7.30 «На свежую голову!»
9.00 Т/с «Марисоль», 25 с.

23.15 Сегодня в столице.
23.30 «Первые лица». Н. Басков.
00.10 «Для тех, кому за полночь...».
01.15-01.20 «Глобальные новости».

ВЫЗОВ 55-1-55 ТАКСИ

СУББОТА 14 октября

8.00 Новости.
8.10 Слово пастыря. Митрополит Кирилл.
8.25 Что да как.
8.40 Т/с «Альф».
9.15 Клуб путешественников.
10.00 Новости.
10.10 «Смак».
10.30 «Смехопанорама» Е. Петросяна.
11.10 Играй, гармонь любимая!
11.40 Х/ф «Потерпевшие претензий не имеют».
13.40 Здоровье.
14.20 Т/с «Сверхъестественное: невиданные силы животных».
15.00 Новости.
15.10 Т/с «Баффи».
16.05 «Коапп».
16.35 «Дисней-клуб».
17.00 «Ералаш».
17.15 «Чтобы помнили...».
18.00 Новости.
18.10 «Другая жизнь».
19.05 Х/ф «Берегите свои зубы».
21.00 Время.
21.40 Х/ф «Мистер Магу».
23.25 Песня года.
00.15 Х/ф «Отель «Новая роза».

7.30 Диалоги о рыбалке.
7.55 Х/ф «Неприятности с обезьянками».
9.30 М/с «Пес Динки»
9.50 М/ф «Сто пуговиц».

10.00 Доброе утро, страна!
10.50 «Сто к одному».
11.35 «Сам себе режиссер».
12.05 Т/с «Друзья 2»
12.35 Золотой ключ.
13.00 Т/с «Комисар Рекс». (Австрия-Германия).
14.00 Вести.
14.20 Х/ф «Весна на Заречной улице».
*16.00 Передачи ГТРК Саратов.
18.00 «Моя семья». «Мужчина на содержании».

Салон Евромода
Ленина, 112
Маг. «Новинка»
Пальто и дубленки, капри (укороченное пальто), смокинги, модные пиджаки и костюмы, кожаные модели для осени и зимы, жилеты, свитера, джемпера (ч/ш, п/ш).
Лучше меньше, но ЛУЧШЕ — золотое правило джентльменского гардероба!

19.00 Всероссийская лотерея «ТВ Бинго-шоу».
20.00 Вести.
20.35 «Сам себе режиссер».
21.05 «Городок».
21.45 Драма «Все то, о чем мы так долго мечтали».
23.50 Х/ф «Невеста Чаки». (США).
01.30 «Футбол+ТВ» с А.Вайнштейном.
02.25-02.28 Прогноз погоды.

8.00 Т/с «Голливудское са-фари». (США).
8.55 Смотрите на канале.
9.00 М/ф «Лесная история».
9.15 Первосвятитель.
9.25 «Отчего, почему?»
10.15 М/ф «То ли птица, то ли зверь».
10.30 Городское собрание.
11.00 События.
11.15 «Королевские игры».
11.45 Фильм-сказка «Русалочка».
13.10 «Версты».
14.00 События.
14.15 Погода на неделю.
14.20 «В гости - с улыбкой».
14.50 М/ф «Дюймовочка».
15.25 Национальный интерес 2000.
15.55 Чемпионат России. ЦСКА - «Локомотив» (Н. Новгород). Трансляция со стадиона им. Гр. Федорова.
18.00 «Антимония».
18.30 М/ф «Али-Баба и сорок разбойников».
19.00 Т/с «Миссия невыполнима». (США).
20.00 Постскриптум.
20.40 Прогноз погоды.
20.45 Детектив «Загадка Эндхауза».
22.45 События.
22.55 Прогноз погоды.
23.00 Мода non-stop.
23.30 «Премия Станиславского». Лауреаты-2000.
00.00 Х/ф «Целую ручки».
01.50 Интернет-кафе.

7.55 Анонс дня.
8.00 Сегодня.
8.15 Т/с «Железный занавес».
9.15 «О, счастливчик!»
10.00 Сегодня.

10.15 Криминал. «Чистосердечное признание».
10.40 «Экстремальные ситуации».
11.25 «Растительная жизнь».
12.00 Сегодня.
12.25 Большие деньги.
12.55 Спортивные танцы. Кубок мира среди профессионалов. Показательные выступления.
14.40 «В нашу гавань заходили корабли».
15.40 «Свидетель века».
16.00 Сегодня.
16.30 Профессия - репортер.
16.50 Интересное кино.
17.20 «Я и моя собака».
17.50 Т/с «Она написала убийство». (США).
19.00 Сегодня.
19.35 «Один день».
20.00 «О, счастливчик!»
20.50 Т/с «Охота на Золушку».
22.00 Сегодня.
22.45 Боевик «Рокки 2». (США).
00.55-01.00 Программа передач на завтра.

6.45 Боевик «Донор».
8.25 Дорожный патруль.
8.35 «Ваша музыка». А. Иванов и группа «Рондо».
9.30 Диск-канал.
10.05 «Фактор успеха».
10.40 «Про любовь».
11.15 Театральный понедельник.
11.50 «Пальчики оближешь».
12.25 «Без вопросов». В. Кузьмин.
13.00 Новости.

13.15 «Наши любимые животные».
13.50 М/ф
14.15 «Своя игра».
14.45 «Все в сад!»
15.10 «Академия собственных Ашибок», урок 5 и 6.
16.15 «Я сама». «Порог терпения».
17.15 Х/ф «Палки и камни».
19.00 Скандалы недели.
20.00 Новости дня.
20.15 Дорожный патруль. Расследование.
20.40 Фильм-катастрофа «Убийственный рейс».
22.20 Комедия «Отпуск по раздельности».
00.05 «Лихорадка субботним вечером» с И. Григорьевым.
00.45 Дорожный патруль.
01.00 «Радиохит».

в г.Балаково не транслируется
8.00 Музыкальный канал.
8.30 Мультфильмы
9.30 Мир спорта глазами «Жиллетт».
10.00 Мелодрама «Московские красавицы».
11.45 «Голоса из безмолвия. Судьба советских разведчиц», ч. 6.
12.30 Т/с «Элли МакБил»
13.30 Новости.
13.45 Дневник репортера.
14.30 Комедия «Забытая мелодия для флейты», 1 с.
16.00 «Анатомия зла».
16.15 Мультфильмы
17.45 Несчастный случай.
18.15 Триллер «Сицилийский клан»
20.30 «Обозрение».

21.30 Х/ф «Сладкий и гадкий». (США).
23.25 Метро.
23.45 Х/ф «Лакомб, Люсьен».
02.20 Ночной музканал.

ТНТ

в г.Балаково не транслируется
8.00 Д/с «Дети Ноя», 16 с.
8.30 Т/с «Люди в штатском»
9.30 «Из жизни женщины». Дайджест.
10.00 Игра «Пират-атака».
10.30 М/с
11.00 Т/с «Индаба», 14 с.
11.30 Т/с «Новые приключения ментов». «Ищу работу с риском».
12.30 Хит-парад на ТНТ.
13.00 «Телекоктейль на троих».
13.30 Д/с «Дети Ноя», 16 с.
14.00 Час Дискавери.
15.00 Европейская футбольная неделя.
16.00 «Люди в штатском»
17.00 Т/с «Маугли».
18.00 Антология юмора.
19.00 «Из жизни женщины». Полезные советы.
19.25 «Глобальные новости».
19.30 Т/с «Диагноз: убийство».
20.30 Титаны рестлинга на ТНТ.
21.30 «Скрытой камерой».
22.05 Т/с «Каменская». «Стечение обстоятельств». Фильм 1, ч. 2.
23.15 Х/ф «Восход «Черной Луны». (США).
01.25 «Глобальные новости».
01.30-02.30 «Для тех, кому за полночь...».

ВОСКРЕСЕНЬЕ 15 октября

РТР

8.00 Новости.
8.10 Армейский магазин.
8.40 «Дисней-клуб».
9.05 Утренняя звезда.
10.00 Новости.
10.10 «Непутевые заметки» Дм. Крылова.
10.30 Пока все дома.
11.05 Утренняя почта.
11.40 Х/ф «Исправленному верить».
13.15 «Эх, Семеновна!»
13.55 В мире животных.
14.40 История одного шедевра. Русский музей.
15.00 Новости.
15.10 Т/с «Баффи».
16.00 Умницы и умники.
16.30 «Дисней-клуб».
17.00 «Серебряный шар».
18.00 Новости.
18.15 «Женские истории».
18.50 «Ералаш».
19.00 Х/ф «Человек с бульвара Капуцинов».
21.00 Время.
22.00 Х/ф «На гребне волны».
00.20 Время футбола.

РТР

7.30 Д/ф «Пролог Великой Отечественной войны. Мифы и реальность», ч. 1.
8.00 М/ф «Два билета в Индию», «Крот и телевизор».
8.25 Прогноз погоды.
8.30 Папа, мама, я - спортивная семья.
9.15 Почта РТР.
9.45 Доброе утро, страна!
10.15 «Аншлаг» и Ко.
11.15 «Городок».
11.45 Русское лото.
12.25 Федерация.
13.15 Парламентский час.
14.00 Вести.
14.20 Диалоги о животных.
15.20 Планета Земля.
16.20 Комедия «Старый знакомый».
18.00 «Зеркало».
19.20 Т/с «Марш Турецкого». Фильм 1. «Убийство на Неглинной».
21.05 Комедия «Я люблю тебя до смерти».
23.05 Мелодрама «Бассейн». (Франция).
01.20 Д/ф «Путешествие в декабре».
02.55-02.58 Прогноз погоды.

ТВ ЦЕНТР

8.00 Т/с «Голливудское сафари». (США).
8.55 Смотрите на канале.
9.00 М/ф «Горшочек каши».
9.15 «Отчего, почему?»
9.55 Т/с «Мир дикой природы». (Япония).
10.30 Московская неделя.
11.00 События.
11.15 «Полевая почта».
11.50 «Приглашает Борис Ноткин». Н. Еременко-мл.
12.20 «21 кабинет».
12.50 Погода на неделю.
12.55 Хоккей. Чемпионат России. Суперлига. «Динамо» (Москва) - «Металлург» (Магнитогорск). Трансляция из «Лужников». (В перерыве - «События»).
15.30 «Полет над «Гнездом глухаря». А. Суханов.
16.00 М/ф «Дочь Солнца».
16.20 Т/с «Комиссар Наварро». (Франция).
18.10 «Слушается дело».
19.00 Т/с «Миссия невыполнима». (США).
20.00 События.
20.25 Прогноз погоды.
20.30 Спортивный экспресс.
21.00 «Момент истины».
21.45 Комедия «Блондинка за углом».
23.25 «Деликатесы».
23.55 Чемпионат мира по шоссейно-кольцевым мотогонкам (500 куб. см). Гран-При «Пасифик». Пер. из Японии.

НТВ

7.55 Анонс дня.
8.00 Сегодня.
8.15 Т/с «Охота на Золушку».
9.10 «О, счастливчик!»
10.00 Сегодня.
10.20 «Женский взгляд» О. Пушкиной.
10.50 Без рецепта.
11.20 «Полундра».
12.00 Сегодня.
12.30 Служба спасения.
13.00 Т/с «Неприкасаемые». (США).
13.55 «Криминальная Россия». «Чума».
14.30 «Третий тайм».
15.30 «Рублевая зона».
16.00 Сегодня.
16.30 Большие родители.
17.00 Путешествия натуралиста.
17.30 Профессия - репортер.

+ Элегантность
Комфорт
Секрет успеха
от салона
Евромода
Ленина, 112
Маг. «Новинка»

17.55 Т/с «Она написала убийство». (США).
19.00 Итоги.
20.35 Куклы.
20.50 Т/с «Охота на Золушку».
22.00 «Итого» с В. Шендеровичем.
22.25 Боевик «Шоссе». (США).
00.25 Т/с «Падшие ангелы». (США).
01.35-01.39 Программа передач на завтра.

ТВ 6 МОСКВА

6.40 Комедия «Отпуск по раздельности».
8.20 Дорожный патруль.
8.30 М/ф «Парасолька становится дружинником».
8.45 «Star Старт».
9.15 Фасон.
9.50 «Шоу Бенни Хилла».
10.55 Интернет-программа «Сеть».
11.30 Т/с «Самые громкие преступления XX века». «Джон Диллинджер. Враг общества №1», «Хиллсайдские душители».
12.30 Канон.
13.00 Дорожный патруль. Расследование.
13.20 «Я знаю все».
14.20 «Амба-ТВ».
14.50 «Формула здоровья».
15.00 «Вы - очевидец» с И. Усачевым.
16.00 Т/с «И снова 33 квадратных метра».
17.15 Катастрофы недели.
18.05 «Ваша музыка». «Чай вдвоем».
19.00 Х/ф «Не жить».
20.50 Дорожный патруль. Сводка за неделю.
21.05 Х/ф «Слезы под дождем».
23.00 «Х-фактор».
23.35 Х/ф «Обнаженная в шляпе».

REN TV

в г.Балаково не транслируется

8.00 Музыкальный канал.
8.30 М/с «Еноты». (Канада).
9.00 М/с «Симпсоны». (США).
9.30 «1/52».
10.00 Триллер «Сицилийский клан». (Франция-Италия).
12.00 Д/с «Анатомия катастрофы. Хроника происшествий», ч. 29. (США).
12.30 Т/с «Элли МакБил». (США).
13.30 Новости.
13.45 Военная тайна.
14.30 Комедия «Забытая мелодия для флейты», 2 с.
16.00 Параллели.
16.15 М/с «Три медведя». (Испания).
16.45 М/с «Еноты». (Канада).
17.45 Клуб «Белый попугай».
18.15 «Звони и смотри»: триллер «Продажное правосудие». (Австралия-Япония); триллер «Маленькие ведьмы». (США); комедия «Роковые выстрелы». (Англия).
20.30 «Обозрение».
21.30 Триллер «Омен 2». (США).
23.40 Футбольный курьер.
23.55 Боевик «Когда пуля попадает в цель». (Канада-США).
01.50 Ночной музыкальный канал.

ТНТ

в г.Балаково не транслируется

8.00 Т/с «Мой зоологический словарь», 10 с.
8.30 Т/с «Люди в штатском», 18 с.
9.30 «Первые лица».
10.00 «ТелеБом».
10.30 М/ф «Планета монстров», 8 с.
11.00 Т/с «Индаба», 15 с.
11.30 Т/с «Новые приключения ментов». «Контрабас».
12.30 «Встреча с...». Т. Буланова.
13.30 Т/с «Мой зоологический словарь», 10 с.
14.00 Неизвестная планета.
14.30 Д/с «Истории богатых и знаменитых».
15.00 НХЛ: короли и свита.
15.30 Мировой футбол.
16.00 Т/с «Люди в штатском», 14 с.
17.00 Т/с «Повелитель зверей», 1 с.
18.00 Комедия «Полицейский из Беверли Хиллз». (США).
20.15 М/ф «Спасибо, аист!»
20.30 «Встреча с...». Н. Басков.
21.25 «Глобальные новости».
21.30 Т/с «Скрытой камерой».
22.05 «Однажды вечером».
23.10 Титаны рестлинга на ТНТ.
00.10 «Глобальные новости».
00.15-02.05 Х/ф «Голографический человек». (США).

Фасон
4-36-98
Лицензия № 1644 от 20.12.98 г.
Лечение заболеваний вен
Прием по субботам
с 10 до 13 час.
Адрес: ул. Чапаева, 107, каб. 103, 104.
(р-он гост. "Салют")

САХАР И МУКА
с доставкой на дом 2-36-40.
БЕЗ ВЫХОДНЫХ 3-24-65

Астрологический прогноз на 9-15 октября

ОБНАЖЕННАЯ ГРУДЬ

13.10 Парламентский час.

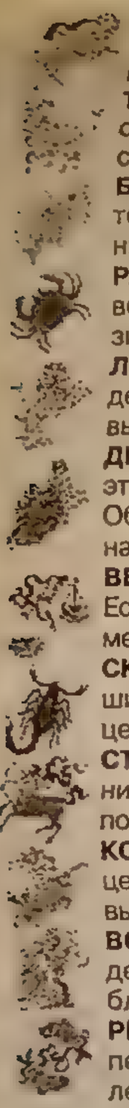
21.45 Комедия «Блондинка

00.25 Т/с «Падшие ангелы». (США).

кий клан». (Франция-Италия).

10.00 «ТелеБом».

Астрологический прогноз на 9-15 октября



ОВЕН (21.03-20.04). Поездки, связанные с работой, могут вызвать проблемы со здоровьем. Повседневные хлопоты займут все ваше время. Вечеринка в конце недели вас порадует и расслабит.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05). Хорошее самочувствие и необходимая вам внутренняя стабильность будут сопровождать вас всю неделю. Будьте осторожны при достижении успеха, в том числе и материального.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06). Период домоседства подходит к концу. Будьте осторожны в дороге: велика вероятность несчастных случаев и травм. В выходные ждите неожиданных гостей и постарайтесь не раздражаться.

РАК (22.06-23.07). С финансами - проблема. Не отказывайтесь ни от какой возможности заработать. Скандал с родственниками может негативно отразиться на вашем здоровье.

ЛЕВ (24.07-23.08). Вы озабочены вопросами финансовой стабильности. А на детей необходимо потратиться. В пятницу потребуйте прибавку к окладу. В выходные следите за своим кошельком.

ДЕВА (24.08-23.09). Не обещайте больше того, что вы сможете сделать. На этой неделе не избежать серьезного разговора со старшими родственниками. Обязательства, взятые на себя в пятницу, в скором времени принесут вам финансовую выгоду.

ВЕСЫ (24.09-23.10). Планы на поездку могут сорваться из-за происков врагов. Если ваши дети шалят, не стоит их сильно наказывать. Свои планы и сокровенные мечты держите в тайне.

СКОРПИОН (24.10-22.11). Ваша самооценка сильно зависит от состояния ваших финансов. Будьте внимательны при любых операциях с деньгами. В конце недели ждите исполнения желаний.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12). В понедельник будьте осторожнее, выясняя отношения. Всю неделю вы блистаете на работе и можете рассчитывать на внимание и помощь солидных людей.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01). Говорят, что у Козерогов на уме одна работа. Но в конце этой недели вы сможете немного расслабиться и отдохнуть. В конце недели вы почувствуете прилив сил.

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02). Сражаться - вот ваше главное желание на этой неделе. Направьте свою энергию в нужное русло, иначе велик шанс разрушить близкие отношения. Не тратьте чужие деньги на свои развлечения.

РЫБЫ (20.02-20.03). Вы готовы пожертвовать отношениями ради своего успеха. Попробуйте поискать компромисс. Поберегите свое здоровье. Если одолеют финансовые заботы - поищите помощи у солидных знакомых.

ОРГАНИЗАЦИЯ КУПИТ ТЕРМО-БУДКУ НА А/М «ГАЗ». ТЕЛ. 2-33-43, 2-37-04.

Мы, родители и учащиеся школы искусств № 4, благодарим директора Хайдукову Светлану Витальевну, завучей и учителей за проведенный своими силами концерт в честь Дня музыки, который состоялся 27 сентября 2006 г. в школе № 22.

Хочется пожелать всему педагогическому коллективу здоровья, творческих успехов,

Костина Н. Ф., все родители, учащиеся.

Ваша реклама на ОРТ
В каждом доме!
В каждой семье!
Производство и размещение
РИА " ПАРУС "
тел. 4-33-70

ОБНАЖЕННАЯ ГРУДЬ В ХОЛОДНОМ ТЕАТРЕ

Подъезжает шикарная иномарка. Из нее выходит мэр с супругой, кладет верхнюю одежду в машину и, улыбаясь, идет в театр. За ним и другие важные господа на дорогих авто и так же, как мэр, оставляют пальто в машинах. В результате никаких длинных очередей в гардероб. Так было в день премьеры "Иисуса Христа - суперзвезды". На другой день, когда публика собралась попроще, гардеробщицам пришлось потрудиться.

Нарядами на питерских премьерах никто особенно не блистал, разве что Светлана Локтаева, директор одной из городских типографий, пришла в великолепном вечернем платье. Остальные театралки, наслаждаясь музыкой "Иисуса Христа", благодарили Господа, что он вразумил их одеться потеплее. В прошлом году в "Ковчеге" работал калорифер, а сейчас на всех спектаклях многие кутались в пальто, с ужасом наблюдая, как изящная Эвридика бегает по сцене босиком, а Кончита снимает последние одежды, обнажая грудь.

Спектакли, особенно "Иисус Христос – супер-звезда" и "Юнона" и "Авось", оставили неизгладимое впечатление. Голоса, игра, костюмы, пластика, спецэффекты и музыка – все у питерцев по высшему разряду. Пели вживую.

Стационарного театра артисты в Петербурге не имеют: Репетируют в оборудованном подвальном помещении, снимая для спектаклей сцену и зал. Наш "Ковчег" им показался дворцом. Однако переехать в Балаково отказались. Во-первых, трудно расставаться с северной столицей, а во-вторых, оклады наших заслуженных артистов (900 руб.), прямо скажем, не великий подарок для профессионалов. Кстати, их театр тоже на госдотации, но денег певцам платят в несколько раз больше. От сборов с гастролей процентов не имеют, почти вся выручка идет на новые постановки, костюмы, аренду и гастрольные расходы.

Бывший подводник В. Дяденистов (на снимках), играющий Иисуса Христа, Орфея, Звонаря, карьеру певца начинал в морском самодеятельном ансамбле "Волна", пел в "Калинке" и наконец попал в "Поющие гитары", которые потом стали театром рок-оперы. Владимир – глубоко верующий человек, к 45 годам умудрился народить троих дочерей, а недавно стал дедушкой. Однажды из-за частых разъездов Дяденистов хотел бросить сцену, но мудрая жена-медик сказала: "Вова! Если ты уйдешь из театра, то затоскуешь и разлюбишь меня, и мы все потеряем". Он остался. А теперь и его 22-летняя дочь разучивает арии.

Оксана Картушова (на снимках) еще в 13 лет мечтала сыграть Кончиту. Судьба преподнесла подарок - ее взяли в этот театр. Она к тому времени окончила музыкальное училище и творческую студию при театре "Буфф". Теперь Ксюша – ведущая актриса. Ее муж Н. Карпиленко тоже артист этого же театра, играет римского наместника Иудеи в "Иисусе Христе". У них растет шестилетняя дочь.

Незадолго до гастролей в Балакове питерский коллектив вернулся из Финляндии, а до этого были на Кипре и в Америке, сейчас – в Саратове.

Л. КРУЧИНИНА.

Конкурс "Мой дом, мои корни"

Жизнь – за гнедого коня!

В 37-м номере был объявлен конкурс "Мой дом, мои корни", итоги которого будут подведены в конце года. Приз – 1 тысяча рублей. Принять участие в конкурсе может любой человек, которому есть что сказать об истории своего родного края, родителях, дедах и прадедах. Главное – чтобы было интересно и, естественно, достоверно.

На суд читателей выносится конкурсная работа, принадлежащая Лидии Ивановне Спассковой.

Мой дедушка, Ефим Парфенович Толмачев, родился в 1871 году в селе Натальино. Крепкий, привлекательный вдовец женился на 18-летней красивой односельчанке Агафье Петровне в 1894 году. А через год у них родилась моя мама. Дедушка очень ждал сына, себе помощника, но каждые полтора-два года появлялись на свет девчонки. Правда, были двойняшки, однако мальчишки тут же погибали. Только в 1906 году всем на радость у пяти сестренок появился братец Иванушка.

Осенью ездили в Балаково на ярмарку. Ох, сколько было народу! Съезжались со всех деревень. Выступали скоморохи. Зазывалы расхваливали товар своих хозяев. Катались на каруселях, покупали штучные конфеты, крендели разных размеров, медовые пряники. Распродав свою продукцию, дедушка с бабушкой привозили разноцветные ситцы, чтобы из клинышков стегать одеяла: девчонки подрастали, и им готовили приданое.

В избе, кроме стола с лавками, сундука да кровати, ничего не было. Ма[illegible] спали в зыбках, те, кто постарше, на печи и [illegible]тях. Простыней не [illegible]ли. Укладывались прямо на войлоки, свалянные из овечьей шерсти.

ехал в Натальино посыльный и поручил дедушке Ефиму собирать утиль в своем селе. Дед очень ответственно относился к своим обязанностям. В летнее время едет по улицам на лошади, ему с каждого двора несут тряпье, резиновые сапоги, калоши, мослы. А он взамен одаривал детвору свистульками, заколками, рыболовными крючками. Взрослые брали гребенки, гребешки и прочие домашние принадлежности.

Дома проходила сортировка. Тряпки стирали, вывешивали на плетень, а затем дедушка целый воз вез в город, сдавал и за хорошую работу получал вознаграждение.

А тут 14-й год – война с Германией. Мама была уже замужем. Несмотря на двух малолетних детей, папу взяли на фронт. Возвращающиеся фронтовики приносили в село весть о назревающей революции.

Владельцы леса волновались и, чтобы сбыть его, поджигали крестьянские дома. В селе бушевали страшные пожары. Загорались сразу несколько кварталов. Не обошла беда и маминых родителей. Погорельцы раскупали лес и сообща латали свои избы.

Прихода новой власти ждали с нетерпеньем. А когда в 18-м году начались в селе бесчинства, испугались. Жил известный на все село пьяница Данилка-косой. Жену вот ему городские власти поручили в страхе держать сельчан. Он ходил из двора во двор и отбирал все, что ему приглянется. Однажды зашел к деду Ефиму. Без лишних слов взял под уздцы Гнедого и повел. Дети вцепились: кто за гриву держится, кто рядом бежит – кричат, плачут. А дедушка преградил Данилке путь. Тогда разъяренный властитель с размаху стеганул нагайкой деду по лицу, так и рассек его на две части. К утру дедушка скончался.

И осталась бабушка без кормильца с кучей детей. Младшему, Семушке, было всего 2 года. В 21-м году – неурожай. От голода пухла вся семья, одна из дочерей бабушки, Дуня, не выдержала и умерла. Как выжили оставшиеся, только Богу известно, но бабушка не раздала детей по приютам, как "клушка", отогревала каждого. Мама часто навещала их, помогала чем могла. Так и выросли все с людской помощью.

Бабушка была добрым человеком, всем сердцем любила внуков, а их у нее 13. Четверо из них – фронтовики.

15 января 1949 года ее не стало. Но мы, внуки, правнуки, праправнуки, всегда помним о ней. Мы рады, что у нас есть живой свидетель – ее сноха, 86-летняя Зоя Васильевна Толмачева, которая каждый день молится за упокой душ на-

ДОСТУПНО! БЕСПЛАТНО! ВСЕМ!
Каждую субботу с 9.00 до 12.00 часов прием ведут специалисты: психолог, педагог, юрист, врач-педиатр.
Центр социальной реабилитации несовершеннолетних
ул. Заречная, 2а, тел. 2-42-22, 2-58-42

ДРОЖЖИ
В АССОРТИМЕНТЕ
МУКА В/С
Тел. 5-80-48, 3-41-49.

ТРЕБУЕТСЯ МЕХАНИК НА ПРОМЫШЛЕННЫЕ ВЯЗАЛЬНЫЕ МАШИНЫ
Тел. 7-17-45 после 19.00.

ФИЛИАЛУ ТОРГОВОЙ ФИРМЫ ТРЕБУЮТСЯ:
продавец-консультант, продавец-кладовщик, кассир-операционист по продаже аудио-, видео-, бытовой техники.
Обращаться с 9.00 до 16.00, тел. 2-30-87.

ФИРМЕ ТРЕБУЮТСЯ
операторы ПК со знанием графических программ.
Тел. 5-53-55.

ТРЕБУЮТСЯ ДЕВУШКИ
для работы в стриптиз-шоу
Телефон 3-19-37.

ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ
набирает детские и взрослые группы по углубленному изучению англ., нем., франц. языков.
До 10 октября прием производится на льготных условиях.
Тел. 3-23-86, Шевченко, 1а

КУПЛЮ БУТЫЛКУ ВИНТОВУЮ
по цене 30 коп. в неограниченном количестве.
Возможен вывоз.
Тел. 66-0-83, 29-0-29

СПОРТИНВЕНТАРЬ
для восточных единоборств.
1 м-он д/с №17

КУПЛЮ ВЕКСЕЛЯ, ДОЛГИ
"Балаковская АЭС",
"Саратовская ГЭС" (г. Балаково).
Тел. (845-2) 51-86-80, 59-23-08.
Пейджер: (845-2) 733-777 аб. 10-06, 10-09.

8 ЛЕТ НА РЫНКЕ
МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ
НА ЗАКАЗ ОТ ФИРМЫ-ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
Без торговой наценки, по вашим размерам и выбору обивки и модели, с гарантийным сроком эксплуатации 1 год и сроком годности 10 лет.
Диваны от 2100 руб., кресла от 650 руб., кресла-кровати и кровати от 2000 руб., тахта от 2300 руб., угловые диваны от 7000 до 20000 руб., кухонные уголки от 1900 руб., комплекты от 4100 до 10000 руб., натуральная кожаная мебель (массив – дуб, бук, береза) от 46000 руб. и др. *Элитная мягкая мебель на заказ.*
Бесплатная доставка по городу.
Приглашаем к сотрудничеству дилеров.
г. Балаково, ул. Минская, 69а, тел. (84570) 2-23-15

ТРИКОТАЖ!!!
Производства Белоруссии
Новое поступление
Теперь и в магазине "Времена года"
- *Для женщин:* костюмы, платья, кардиганы, юбки, брюки, пальто, жакеты: от 44 до 60 р-ра
- *Для мужчин:* джемперы, спортивные брюки, свитера: от 44 до 50 р-ра
- *Для детей:* костюмы, джемперы, брюки и т. д.

Адрес: ф. Социализма, 14, маг. "Флагман"
Минская, 12, маг. "Времена года". По режиму магазинов.

Ч.П. МАКСИМОВИЧ РЕАЛИЗУЕТ
САХАР
ОКОРОЧКА
КОНСЕРВЫ РЫБНЫЕ,
СОУСЫ,
МАЙОНЕЗ,
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ,
КРУПЫ,
МАРГАРИН
ДОСТАВКА ПО ТОРГОВЫМ ТОЧКАМ – БЕСПЛАТНО!
ЧАЙ,
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО И ШОКОЛАД В АССОРТИМЕНТЕ,
МУКА

В избе, кроме стола с лавками, сундука да кровати, ничего не было. Малые спали в зыбках, те, что постарше, на печи и полатях. Простыней не знали. Укладывались прямо на войлоки, свалянные из овечьей шерсти.

Как-то из города при-

Прихода новой власти ждали с нетерпеньем. А когда в 18-м году начались в селе бесчинства, испугались. Жил известный на все село пьяница Данилка-косой. Жену свою до смерти забил. Так

мы, внуки, правнуки, праправнуки, всегда помним о ней. Мы рады, что у нас есть живой свидетель — ее сноха, 86-летняя Зоя Васильевна Толмачева, которая каждый день молится за упокой душ наших предков.

Горький привкус почета

В День города на Доску почета повесили фотографии новых лучших людей. Сменили все прошлогодние, кроме одной. Мы подумали, что так и надо. Наши педагоги заслуживают особого к себе отношения. Однако в администрации БМО нам объяснили, что портрет учительницы остался случайно. Просто один из занесенных в список кандидатов, а именно: заместитель директора АЭС В. М. Захаров – вовремя не сфотографировался, так как был в отпуске. Поэтому, дескать, и оставили прошлогоднего почетного гражданина, чтоб место не пустовало.

На данный момент фотография В. М. Захарова уже готова, поэтому вскоре он предстанет перед балаковцами во всей красе. А портрет учительницы снимут.

P. S. Мнения в редакции разделились. Одна часть утверждала, что ничего в этом особенного нет. А вторая, что люди – не картинки, а Доска почета – не декоративный элемент.

Хотелось бы услышать мнения читателей.

Л. ВЛАДИТ.

На стажировку в... газовую камеру

Открывается дверь кабины мусоросборника. Там все отходы 9-этажки собираются огромной кучей на полу. Накопившаяся гниль испускает мерзкую воду, которая подло течет по тротуару до самой дороги. На первых этажах начинают остервенело хлопать форточками, а прохожие зажимают нос, стараясь не дышать.

Этот запах не пугает только балаковских женщин-ассенизаторов. Облачившись в старье, они смело шагают внутрь этой "газовой камеры" и начинают сгребать склизкий мусор руками, складывая его в мешки. Лопаты у них есть, но ими работать неудобно: все валится мимо. Вскоре матерчатые рукавицы промокают. Женщины этого не чувствуют, так же как и того, что и одежда их тоже пропиталась помоями. Таких камер им надо вычистить очень много. Все от них брезгливо отворачиваются, как от бомжей. Но они не бомжи. Просто другой работы у них нет, а начальники в КЖКХ давно перестали их считать за людей. По правилам в кабинах мусор должен падать исключительно в баки на колесах. Никто его руками собирать не должен. Но баки почти все поломались, кое-где их просто-напросто украли и сдали в металлолом. За такой каторжный труд ассенизаторы не получают даже мыла, чтобы вымыть руки. Не дают им и молока за вредность. И постоянные долги по зарплате.

Я думаю, труд женщин мог бы стать легче, если на их место (на недельную стажировку) поставить чиновников из жилищных контор.

Ю. ТРОФИМОВА.

ниченном количестве. Возможен вывоз. Тел. 66-0-83, 29-0-29

СПОРТИНВЕНТАРЬ для восточных единоборств. 1 м-он д/с №17 (Менделеева, 11) Т. 2-66-47 с 17.00 до 21.00

КУПЛЮ ПЕЧЬ МИКРОВОЛНОВУЮ Недорого. *Тел. 5-29-47.*

ДАЮ УРОКИ ПО ВЕДЕНИЮ ЛЕГКОВОГО ТРАНСПОРТА, недорого. Тел. 4-20-90.

КУПЛЮ генератор сах. ваты пр-ва США. Звонить в раб. время 4-71-38, 4-72-53.

ПРОДАМ ОБЩЕСТВО с ограниченной ответственностью. Тел. 4-36-43.

ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ МЕД Тел. 2-02-96.

Восстановление работоспособности компьютера. Т. 4-50-37.

ДОСТАВКА ПО ТОЧКАМ – БЕСПЛАТНО!
ЧАЙ, СГУЩЕННОЕ МОЛОКО И ШОКОЛАД в АССОРТИМЕНТЕ, МОРОЖЕНОЕ (35 НАИМЕНОВАНИЙ), ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА.
МУКА В/С, 1С.
Территория базы ПФК «Надежда». Въезд во вторые ворота. 2-61-34

БАЛАКОВСКИЙ ТЕАТР КУПИТ у населения стулья венские 6 штук. Титова,2 Тел. 4-56-01, 4-94-75.

10.00 КОМИССИОННЫЙ 17.00
ОТДЕЛ для взрослых и детей КОЖА, МЕХА, ОБУВЬ, ШАПКИ и многое другое. *МИНСКАЯ, 14*

СТЕКЛО, ЗЕРКАЛА, ТОНИРОВАННОЕ
КУПЛЮ СТЕКЛО. Ищем работника. 9 м-он, СШ № 28

● НАРЕЗКА СТЕКЛА (оконного, тонированного)
● ИЗГОТОВЛЕНИЕ ШПАКЛЕВКИ
Ул. Коммунистическая, 5 (ост. «Больница водников»)

ПРОДАЮТСЯ ВОРОТА для гаража, р-р 2х3. 2-84-95, с 19.00

Качественная отделка рейкой, настил пола. Продажа. Т. 2-26-61.

УСЛУГИ

РЕМОНТ импортной и отечественной ТЕЛЕ-, ВИДЕОаппаратуры, ВИДЕОКАМЕР. *ГАРАНТИЯ.* Тел.: 9-07-59; 2-24-85.
РЕМОНТИРУЕМ импортную и отечественную ТЕЛЕ-, ВИДЕОАППАРАТУРУ. Тел.: 3-16-22, 4-11-93.
РЕМОНТИРУЕМ ТЕЛЕ-, ВИДЕОаппаратуру. Тел. 6-71-20, 2-18-01.
ТЕЛЕ-, ВИДЕОремонт. Тел. 7-17-40.
РЕМОНТ телевизоров, ГАРАНТИЯ. Тел. 4-78-18.
РЕМОНТ телевизоров на дому. НЕДОРОГО. Гарантия. Тел. 2-62-65.
РЕМОНТ телевизоров, ЗАМЕНА кинескопов. Тел. 3-37-31.
УСТАНОВКА кинескопов. Тел. 2-03-41, 7-13-53.
РЕМОНТ телевизоров, видеомагнитофонов, видеокамер. ГАРАНТИЯ до 2 лет. Тел. 2-27-67.
ТЕЛЕ-, АУДИОремонт. Тел. 5-86-95.
РЕМОНТ ТЕЛЕ-, АУДИОаппаратуры. Тел. 4-87-35.
РЕМОНТ импортной и отечественной ТЕЛЕ-, ВИДЕОаппаратуры. Тел. 3-62-47, 6-80-61.

ФОТОПЕЧАТЬ. Тел. 5-06-82.
ФОТОСЪЕМКА. Тел. 9-08-17.
ЭЛЕКТРОМОНТАЖ. Тел. 3-27-71.
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ двери, РЕШЕТКИ. Тел. 2-00-19.
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ двери. Тел. 3-76-87.
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ двери. Тел. 6-92-94, 4-83-37.
РЕМОНТ холодильников. ГАРАНТИЯ. Тел. 3-47-10.
РЕМОНТ холодильников, пылесосов, стиральных машин, телевизоров. Тел. 4-23-75. Ленина, 100.
РЕМОНТ автоматических стиральных машин, пылесосов. Тел. 3-63-22.
ПЕРЕТЯЖКА, РЕМОНТ мягкой мебели. Тел. 5-12-36
БАЛКОННЫЕ рамы, установка. Тел. 2-66-85 с 9.00 до 18.00.
ПРЕДЛАГАЮ ГАДАНИЕ на картах и по фотографии. Тел. 4-77-05.
БАЛКОННЫЕ рамы. Тел. 4-07-06.
РЕМОНТ квартир. Тел. 2-45-00.

СТОМАТОЛОГИЯ КРУГЛОСУТОЧНО
лечение, удаление, протезирование
Левое крыло гостиницы "Балаково". Т. 3-05-52 (Лиц. 1590 ЛВД-01).

СВИДЕТЕЛЬСТВО 00052 от 24.12.99
СНЯТИЕ ПОРЧИ. СЕМЬЯ. ГАДАНИЕ.
На высоком профессиональном уровне. Беру учеников. Т. 2-31-96.

АНОНИМНАЯ ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
ГОНОРЕИ, ТРИХОМОНИАЗА, ХЛАМИДИОЗА, КАНДИДОЗА, ПРОСТАТИТА.
Индивидуальный подход. Новые методики.
Одноразовый инструмент. Гарантия.
ВРАЧИ: Ю.А. ХАНИН, О.Н. АНДРЕЕВА.
Ул. Коммунистическая, 125
(зд. аптеки № 187). Тел. **4-11-87** (Лиц. 1819 ЛВД-03)

Я хочу выразить благодарность хорошим людям, которые работают в приюте "Забота" – директору Ермолаевой Нине Федоровне, Гаврилиной Любови Васильевне, Лиманской Валентине Васильевне, Галин[illegible] Сергеевне. Лежиной Марине Станиславовне и поздравить их с днем учителя. Они мне очень помогли в это рудное время. Они очень добрые, отзывчивые и внимательны к чужому горю. Дай им Бог счастья, здоровья и всего доброго.
Акимова Л. А., инвалид 1 группы.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА
СОВРЕМЕННЫМИ МЕТОДАМИ
с целью улучшения качества жизни при хронических заболеваниях; профилактика развития заболеваний; выведение из запоя, снятие похмельного синдрома. Т. 7-44-78

Торговый дом "ЛИНЕА-М"
ПРЕДЛАГАЕТ:
МАСЛЯНЫЕ ОБОГРЕВАТЕЛИ
Delonghy пр-ва Италия от 1450 руб.

КРОМЕ ТОГО:
- ✓ водонагреватели накопительные – 10, 30, 50, 80, 100 литров, производство Англии.
- ✓ потолок подвесной – 165 руб./м²;
- ✓ светильники точечные – от 50 руб.;
- ✓ светильники растровые – 650 руб.;
- ✓ панели наборные 2600х148 – 48 руб./шт.;
- ✓ панели 1,22х2,44 – от 150 руб./м²;
- ✓ двери пр-ва Канады – 1190 руб.;
- ✓ [illegible]ники – 920 руб.;
- ✓ [illegible]ницы – 1290 руб.

И многое другое для отделки квартир и офисов.
Адрес: ул. Ак. Жука, 54а. Тел. 4-75-31.

КАК «ДЮНА» ПОМОГЛА ИЗБЕЖАТЬ ОПЕРАЦИИ
ПОКУПАТЕЛЕЙ
[illegible] тод. Очень довольны эффективным, [illegible]нием. Вот несколько примеров:
[illegible] после 3 сеансов [illegible]

БАННЫЙ ДЕНЬ

МЫЛИТЬСЯ РЕЖЕ – ЖИТЬ ДОЛЬШЕ

Как-то в субботу с утра пораньше я пошел в наши Астраханские бани, известные своей парилкой. Устроился в пустой кабинке – они в Астраханских на 4 человека. Отправился в святая святых, где мужики истово колотят себя вениками, и совершенно неожиданно обнаружил... профессора Валерия Андреевича Иванченко. Выразил, разумеется, радость и уговорил его перебраться в мою кабинку, соблазнив чаем на травах. Позже мы еще раза четыре заходили в парную, отдыхали, мило беседовали о том, о сем, и наконец, вытаскивая из сумки добротную мочалку, мыло и шампунь, я сказал:

– Ну все, с парной завязываю. Пора и помыться.

– С мыльцем, мочалкой и шампунем, – не без ехидства прокомментировал мои приготовления профессор. – А я давно всем этим, – он кивнул на пластмассовую сумочку в моих руках, – не пользуюсь.

Еще в 70-е годы я наткнулся на работы польских ученых-гигиенистов, которые указывали, что после использования шампуня и мыла в организм поступает большое количество микробов.

– Но это противоречит логике – мы же смываем их с кожи!

– Нужно различать термины "мыться" и "мылиться". Если просто попариться в парилке, окунуться в бассейне или облиться водой из ведра, или принять душ – то ничего страшного, естественно, не произойдет.

– Господи, что же может быть страшного в бане?

– А вы не задумывались над тем, почему, выходя из парной, многие тут же заболевают при малейшем ветерке?

– Но это же обычная простуда!

– За рубежом были проведены специальные исследования, когда парильщики выходили на сквозняк после мытья с мылом и посещения парной. Почти все они заболевали. В другой группе, попарившись, окатывались прохладной водой и тоже выходили на сквозняк. Представьте – почти никто из этой второй группы не подцепил простуды.

– Я читал много книг по натуропатии, но нигде не обнаружил каких-либо предостережений относительно пользования мочалкой и мылом...

– Не утверждаю, что они вредны всем, но вас же не удивляет, что маленькие дети переносят только некоторые нежные типы мыла и шампуня. Кроме того, больные сухими дерматозами сами заявляют, что после банных процедур у них "горит" и зудится кожа, обостряется сыпь, ухудшается самочувствие, сон, аппетит.

– Но таких, видимо, немного.

– Вы ошибаетесь. Всех внешне здоровых людей можно разделить на три типа: с сухой, жирной и нормальной кожей.

– Вы клоните к тому, что у людей с сухой кожей будет подобная реакция?

– Именно так. И таких людей – 25-30 процентов.

– А мне хоть бы что. Попарился, помылся – и здоровье в порядке.

– Конечно, ведь у вас жирная кожа, и интенсивные банные процедуры даже улучшают самочувствие.

– А я что говорил? Значит, мне можно мыться по-прежнему?

– Постойте, я не сказал самого главного: чем чаще вы ходите в баню, тем тоньше защитная жировая смазка кожи, тем меньше ее резервы.

К тому же, оказывается, даже самые дорогие мыла и шампуни содержат массу синтетических химических веществ: отдушки, стабилизаторы, поверхностно-активные вещества (детергенты) и другие экологические токсины. Еще в начале 90-х годов американский профессор Хильда Кларк с помощью метода ЧРД (частотно-резонансной диагностики) обнаружила эти экотоксины из шампуней – где бы вы думали? – в селезенке, в легких, в печени и в других органах. Не случайно она считает, что всем хроническим больным, особенно онкологическим, противопоказаны р[illegible]ные мыла и шампуни. Таким людям необходимо просто смывать грязь и токсины обычным душем.

"ЗОЖ", №9, 2000 г.

(Продолжение следует.)

Кстати, о меланоме

Гипотез, касающихся причин роста заболеваемости меланомой – пигментной злокачественной опухоли кожи, существует несколько. Истончение озонового слоя атмосферы, защищающего от проникающих лучей солнца, повальное увлечение искусственными соляриями и, наконец, увеличение времени пребывания на солнце во время отпусков.

А недавно в американском журнале "Медицинские гипотезы" появилась статья, где предлагается еще одно возможное объяснение. Рост заболеваемости меланомой отмечен одновременно с широким распространением гигиенических средств ухода за кожей, так называемых антибактериальных моющих средств, и приходится на 60-е годы. Это в России только в 90-е годы начали пропагандировать антибактериальные мыла. Эти моющие средства содержат в качестве антибактериального вещества с длительным действием галогенизованные производные фенола типа триклозана и трихлогарда, использующиеся также для изготов[illegible]

ПОТЕЙТЕ, НО С УМОМ

Адрес: ул. Ак. Жука, 54а. Тел. 4-75-31.

КАК «ДЮНА» ПОМОГЛА ИЗБЕЖАТЬ ОПЕРАЦИИ

ОТЗЫВЫ ПОКУПАТЕЛЕЙ

«В нашей семье «Дюна» уже год. Очень довольны эффективным, безопасным, быстрым лечением. Вот несколько примеров: ячмень у меня на глазу исчез за сутки после 3 сеансов лечения. Горло и насморк у дочки за 4 сеанса. С сильным ушибом руки справилась за 11 сеанс светолечения. У мужа после стресса подскочило давление до 180/100 при обычном 130/90. После 5-минутного сеанса без приема лекарств давление снизилось на 10 единиц, а через час пришло в норму. Лекарств практически не покупаем, ведь у нас есть «Дюна-Т».

М.И.Романова.

«После автомобильной аварии плохо заживала нога, образовался» рубец. После комплексного лечения с «Дюной» ушли боли, шрам стал рассасываться.

Т.Лаврова, 24 года.

«Надеясь избежать хирургического вмешательства при лечении гайморита, приобрела аппарат для фототерапии «Дюна-Т». Попросила хирурга отложить операцию. Через 10 дней сделали рентген, гайморита «как не бывало».

Людмила К. 35 лет.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

«Уже около 5 лет мы используем «Дюну» в лечении гнойных ран, сепсисных заболеваний внутренних органов, абсцессов, флегмонов, при ЛОР-заболеваниях. Обезболивающий эффект наступает уже после 1 процедуры. Отличные результаты отмечены у пожилых пациентов с переломами шейки бедра, с пролежнями, трофическими язвами, при варикозной болезни. Заживление с «Дюной» идет в 2-3 раза быстрее».

В.П.Гончаров, заведующий отделением гнойной хирургии Военно-медицинской академии, г. С.-Петербург.

«Светолечение инфракрасным светом обладает сильным обезболивающим и противовоспалительным эффектом. Боль в позвоночнике, суставах, переломы, отеки, заболевания сосудов очень хорошо поддаются лечению этим аппаратом. Удобно иметь его дома».

С.Г., зав.отделением реабилитации клиники медуниверситета, г.Самара.

«Поделюсь своими впечатлениями о «Дюне-Т». Лечила своему ребенку воспаленное горло. За 2 дня заболевание прошло. Были очень рады, что вылечились без таблеток и ингаляторов. Мы очень довольны этим аппаратом и советуем всем приобрести это чудо».

О.В.Кожевникова, г.Самара

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ АППАРАТА «ДЮНА-Т»

- артриты, артрозы, травмы
- остеохондроз позвоночника
- опоясывающий лишай
- дистония
- состояние после инсульта
- невралгия, неврит
- ОРЗ, ОРВИ, трахеиты, бронхиты
- бронхиальная астма, пневмония
- трофические язвы
- флебиты, тромбофлебиты, варикозное расширение вен, эндартериит
- незаживающие раны, переломы
- кожные заболевания, псориаз
- герпес
- отит, гайморит, ринит
- гипертония, КБС, стенокардия
- осложнения при сахарном диабете.

Фирма объявляет пенсионерам и инвалидам скидку 10% на все виды товаров

Стоимость аппарата — 579 рублей. Гарантия — 3 года

Минская, 10, маг. "Алиса", ост. "Минская". Тел. 2-24-49.

жет быть стр: шного в бане?

– А вы не задумывались над тем, почему, выходя из парной, многие тут же заболевают при малейшем ухудшается самочувствие, сон, аппетит.

– Но таких, видимо, немного.

– Вы ошибаетесь. Всех внешне здоровых людей казаны р[illegible]ные мыла и [illegible]пуни. Таким людям необходимо просто смывать грязь и токсины обычным душем.

"ЗОЖ", №9, 2000 г.

(Продолжение следует.)

ПОТЕЙТЕ, НО С УМОМ

* Не следует входить в помещение для сауны с холодными ногами. В результате появляются головная боль и трудности с процессом потения.

* Если принимать сауну на голодный или, наоборот, полный желудок или будучи слишком усталым, то можно упасть в обморок.

* Если войти в сауну с влажным телом, то содержание пара в воздухе увеличится и потеть будет труднее.

* Если оставаться в сауне, несмотря на легкое головокружение или другое неприятное ощущение, то это вызовет переутомление организма.

* Если обсуждать в сауне конфликтные ситуации, то расслабления не произойдет.

* Если надеть одежду на потное тело и выйти на улицу, можно простудиться.

* Если после сауны пуститься бегом за автобусом, то благотворное воздействие процедуры будет нарушено.

"АиФ. Здоровье", № 34-35, август 2000 г.

Костюм от остеохондроза

Разные диагнозы ставили врачи, и я лечила то одно, то другое. Но, наконец, сошлись в одном – у меня остеохондроз. И тут одна знакомая пожилая женщина посоветовала мне лечить все сразу, воспользовавшись для этого овсяной соломой.

У нас русская баня. Я запаривала солому в бачке, смачивала в этой воде старенький спортивный костюм, надевала. На ноги – носочки, на голову – платок. Все смочено в том же горячем – как можно терпеть – овсяном напаре.

Одевшись таким образом, я еще укутывалась в одеяло и забиралась на верхнюю полку. Сидела не менее получаса. Затем раздевалась, не мылась, а просто споласкивалась теплой водой, одевалась в сухое и шла домой.

Дома дочь настойкой переступеня растирала мне больные места, пила я еще чай из ноготков, ложилась в постель и, хорошо укрывшись, спала до утра. Процедуру эту я проделывала 10 дней через день. 10 дней – перерыв и снова 10 обертываний. Напар можно делать с горчицей. Но если соломы достаточно, то горчицу класть умеренно, сообразуясь с возможностями сердца. Кстати, вместо соломы можно запаривать и зерна овса.

С помощью всех этих мероприятий я выбралась из постели, отставила палку – я называю ее дубинкой и прежде обходиться без нее не могла – в уголок, хожу по дому, готовлю обед, работаю в огороде и даже кормлю кроликов.

Тому, кто желает иметь у себя на грядках или в саду переступень, горчицу сарапетскую, коровяк, фитолакку, салатный цикорий, любисток, девясил, расторопшу, мелиссу, могу выслать семена. Высылаю наложенным платежом. Цена одного пакетика 3 руб. А овес можно выращивать самим. Он у меня всегда на малюсеньком участке 1,5х1,5м. Этого овса мне хватает не только на ванны, но и чайку попить. Особенно хорош и полезен недозревший.

Адрес: Карелиной Антонине Ивановне, 617050, Пермская обл., г. Нытва, ул. Октябрьская, 27.

"ЗОЖ", №8, 2000 г.

бактериального вещества с длительным действием галогенизированные производные фенола типа триклозана и триклогарда, использующиеся также для изготовления фирменных зубных паст, "устраняющих неприятный запах изо рта". Они облегчают возникновение в коже так называемых свободных радикалов, которые, реагируя с пигментными клетками кожи – меланоцитами, и образуют потенциально злокачественные клетки.

Надо заметить, что обычно меланома кожи – заболевание людей среднего возраста. И то что в последние годы она "помолодела", нельзя не связать с широким распространением мыла с антибактериальными свойствами. Оно кроме своего "прямого" назначения еще и "устраняет неприятный запах пота". Это широко рекламируется. Не исключено, что первыми жертвами такой рекламы стали молодые датские девушки, у которых в конце 80-х годов отмечалась "эпидемия" меланомы.

Б. ГРИГОРЬЕВА, врач-онколог.

"АиФ. Здоровье", № 34-35, 2000 г.

ЦЕНТР "ВАСИЛИСА"

АТЕЛЬЕ
- крой и пошив
- реставрация изделий из натурального меха
- экспресс-услуги

Отдел товаров для свадьбы

ТКАНИ
- замша
- кожа-жаккард
- трикотаж
- габардин
- твил
- костюмные ткани
- кружево-стрейч и др.

ПУГОВИЦЫ
- рубашечные
- костюмные
- пальтовые
- шубные
- со стразами

от 10 коп. до 200 руб.

МОЛНИИ ВСЕХ ЦВЕТОВ
- трактор
- витые
- металлические
- капроновые
- декоративные

НОВИНКА! РУЛОННЫЕ МОЛНИИ.

ЖДЕМ ВАС с 10.00 до 19.00, обед с 14.00 до 15.00, выходной воскресенье, по адресу: Минская, 8. Тел. 2-64-96.

Как жить по-православному?

(Начало в №№ 22-29, 32-36, 38, 39)

– Зачем моют полы после выноса покойника?

– Для гигиены: было много народа, надо привести все в порядок. Поминать надо в чистом, убранном доме. Есть и духовный смысл у этой традиции – это омовение, мы *наводим порядок в доме, потому что похороны – это рождение души для вечной жизни, для встречи с Богом. Умерший ушел, а дом находится в чистоте и тихой печали.*

– Как положено одевать покойника?

– Здесь нет строгих канонов и законов. Человек должен быть одет полностью, как одевался при жизни, но в чистую, новую одежду.

– Что должно быть в узелке?

– Нижнее белье, верхняя одежда, разрешительная молитва с венчиком, маленькая иконочка, обувь (по возрасту), носки или чулки, платок или шарфик, 20-30 свечей.

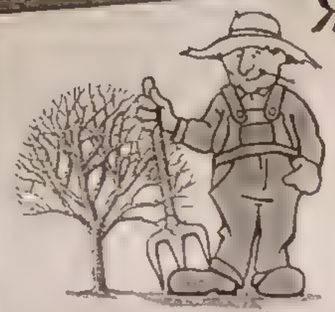
– Как освятить гроб, если тело положили в него уже в морге?

– Прежде убедиться, что на усопшем есть крестик, в правую руку вложена разрешительная молитва, на лбу венчик. Затем окропить святой водой гроб и усопшего.

(Продолжение следует.)

Вырежи и сохрани

ЯБЛОНИ ИЗ БУДУЩЕГО



В любом саду найдется место для колонновидной яблони. Растет она в один ствол, не образуя боковых веток. Высота дерева – 1,5-2 метра. Посадить их можно на расстоянии 70-80 см друг от друга вдоль дорожек или дачного домика. На 5 кв. м можно разместить 15 деревьев. Уже на второй год они дадут по 2-4 кг плодов, а с пятилетнего возраста – до 10 кг. Ни одна другая культура не способна давать таких высоких урожаев.

Рентабельность колонновидной яблони огромна: несмотря на то, что цена саженца довольно высока, на второй год после посадки урожай плодов окупает затраты на покупку саженцев и расходы по уходу за ними, а в дальнейшем дает чистую прибыль. Уход за колонновидной яблоней мало чем отличается от ухода за обычной. Но он намного проще благодаря малой высоте деревьев: удобно собирать урожай, обрезать, опрыскивать.

Саженцы колонновидных яблонь можно купить в саратовских питомниках.

А. ДМИТРИЕВ,
"Сад и огород".

Почву для рассады готовят с осени

Для выращивания рассады никогда не используйте почву с грядок, клумб, компост, иначе растения могут погибнуть от вредителей и инфекций. Торфяную почвенную смесь можно купить в магазинах или приготовить самим.

Ее составляют из равных частей дерновой земли и проветренного торфа с добавлением крупнозернистого речного песка (10% от общей массы). Тщательно перемешав и смочив землю водой, насыпьте ее слоем в 5 см на противень и поставьте в горячую духовку на 30 минут на максимальную температуру. Затем уберите землю на балкон на мороз – это хорошая дезинфекция.

А. КУДРЯШОВ,
"Ваше подворье".

Каменистая польза

(Начало в №№ 38-39)

Сардоникс (буро-белый полосатый камень) – останавливает кровотечения, ускоряет срастание костей при переломах.

Сердолики – а) оранжевого и желтого цвета – снимают головную боль; б) красного цвета – регулируют менструальный цикл, борются с лихорадкой и нервными недугами, укрепляют зубы, помогают при базедовой болезни.

Топаз – облегчает приступ астмы, гонит бессонницу, защищает от безумия, обостряет вкусовые ощущения.

Хризопраз – уменьшает резь в глазах, повышает выносливость.

Янтарь – помогает при заболеваниях щитовидной железы, уменьшает боль в ушах и в горле, а также головную и боль в глазах.

Яшма – а) красного цвета – помогает при женских недугах, останавливает кровотечения. Ибн Сина (Авиценна) советовал носить ее на животе от болезней желудка; б) холодных оттенков – обостряет обоняние и дар предвидения.

Итак, полюбите камень! Эти загадочно молчащие живые существа несут в себе силы земли и могут, став вашими спутниками, сделать вас счастливее и здоровее.

"ЗОЖ", № 16, 2000г.

РОБИН-БОБИН – МАЗОХИСТ

Француз Мишель Лотито в 1959 году случайно откусил кусок стакана, проглотил его и подумал: вот

Сук... мудрости

Начался новый учебный год, поэтому многим родителям (да и не только им) стоит познакомиться с этой любопытной публикацией из американского журнала "Новости", перепечатанной польской газетой

Ретро-песня

Как тебе служится?

Стихи М. Танича,
музыка Я. Френкеля

У нас во дворе листопад,

ФОРПОСТ
СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПРАВОЕ КРЫЛО РЫНКА "РОКОТ"
ПОДВЕСНОЙ ПОТОЛОК от 140 руб./кв. м.

Панели стеновые 2,6х 0,168 – 48 руб. (110 руб/м²)
Панели пластиковые 3х0,105 – 41,60 руб.
Панели пластиковые цветные 6х0,14 м – 127,20 руб.
Обои структурные под покраску ролик 26 м² – 1032 руб.
Стеклообои ролик 50 м² – от 900 руб.
Линолеум: – отечественный: Ульяновск, Самара – 59,40 руб./м² – импортный: "COMFORT", "GERFLOR", "TARKET", "ARMSTRONG" – 158 руб./м²
Эмали: – отечественные: Ростов, Ярославль, Калининск, Петербург, Москва; –импортные: DVFA; TIKKURILA; MARCHALL
Пропитка для дерева Ярославль, Ростов – 44 руб.
Водно-дисперсионные краски, масляные краски, лаки, пигменты
Шпаклевка
Двери пр-ва Канада (белые) – три размера – цена 1187,20 руб.
Металлочерепица – 226 руб./ м²
Профнастил – 192 руб./м²
Ондулин (гвозди в комплекте) 0,95х2м – 300 руб.
Лист оцинкованный 1,25х2,50 – 371 руб.
Утеплитель "ISOVER" "URSA" – от 26 руб./м²
Фанера 1,525х1,525 (0,10) – 170,7 руб.; (0,8) – 136,8 руб.; (0,6) – 105 руб.; (0,4) – 80 руб.
Сайдинг 1 м² – от 140 руб.
Плитка керамическая: Волгоград, Воронеж, Старый Оскол, Орел более 50 расцветок – от 80 руб. за м²
Клей плиточный – 3,8 руб. за 1 кг.
Ветонит КР; ТТ; Т; L, R 25 кг – 308 руб.
Гипсокартон 1,2х 2,5 (0,10) – 159 руб.; (0,10 влагостойкий) – 199 руб.
Рубероид – 15 м² – 130 руб.
Цемент М 400 50 кг – 42 руб.
ДВП 2,75 х1,7 – 65,70 руб.
ДСП 3,5х 1,75 – 243, 80 руб.
Пена монтажная – 95 руб.
Раковина с подиумом – 424 руб.
Унитаз – 296 руб., бачок – 318 руб.
Ванны металлические: 1,7х0,7 – 1575 руб., 1,5х0,75 – 1499 руб. чугунные: 150х70 – 2400,9 руб. 170х70 – 2538,7 руб.
Мастика "Гарант +" – 1,5кг.- 42,40 руб
РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ ПО ОПТОВЫМ ЦЕНАМ 2-38-59
ДЛЯ СТРОИТЕЛЬНЫХ И ТОРГОВЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СКИДКА ДО 15%

ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ?
НЕТ ПРОБЛЕМ!
ВИДЕОКОМПЬЮТЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ
Тел. 7-24-14

САЛОН ИЗДЕЛИЙ МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ
✔ ТОНОМЕТРЫ от 150руб.; электронные тонометры
✔ СИСТЕМЫ ИМПОРТНЫЕ 8 руб.
✔ ИНГАЛЯТОРЫ
✔ КОМПЛЕКТ СТЕРИЛЬНОГО БЕЛЬЯ ДЛЯ РОЖЕНИЦ
✔ МОЛОЧНЫЕ БУТЫЛОЧКИ – 4 руб. 50 коп.
✔ ТРОСТИ
✔ ПАМПЕРСЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ
✔ РЕНТГЕНПЛЕНКА от 20руб.
✔ ПЕРЧАТКИ – 3 руб.
в широком ассортименте:
✔ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ для стоматологов и т. д.
ОПТОМ И В РОЗНИЦУ ПО САМОЙ НИЗКОЙ ЦЕНЕ
ул. Ленина, 122а, т. 4-79-52
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

РОБИН-БОБИН — МЯЗОХИСТ

Француз Мишель Лотито в 1959 году случайно откусил кусок стакана, проглотил его и подумал: вот здорово, а что бы еще попробовать? И откусил кусок вилки.

С тех пор Мишель выступает со своими номерами на дружеских вечеринках: режет металл на куски и, не жуя, заглатывает. Гастроэнтерологи провели радиологическое исследование и обнаружили, что желудок Мишеля запросто принимает до 900г металла в сутки.

За 20 лет активной "карьеры" Мишель пропустил через себя почти 8 тонн металла: съел 18 велосипедов, 15 тележек для супермаркета, 7 телевизоров, 6 подсвечников, 2 кровати, пару лыж (десерт, надо понимать), легкий самолет "Сессна", компьютер и... гроб, вместе с ручками. Не исключено, что когда к нему постучится смерть с косой, то он съест ее косу.

Мишель обожает давать интервью и утверждает, что всякие бананы, яйца вкрутую и прочая мягкая еда вызывают у него рвоту. Может, кокетничает, а может, и нет: неизвестно, что ожидать от индивидуума, которому вместо клизмы нужен магнит.

АНЕКДОТ

Курица снесла яйцо весом 5 (пять) кг. Набежали репортеры, спрашивают у курицы:

- Как вам это удалось?

- Секрет.

- А какие у вас планы на будущее?

- Снести яйцо весом 7 кг!

Репортеры - к петуху:

- Как вам это удалось?

- Секрет!

- А какие планы на будущее?

- Набить морду страусу!

Суп... мудрости

Начался новый учебный год, поэтому многим родителям (да и не только им) стоит познакомиться с этой любопытной публикацией из американского журнала "Новости", перепечатанной польской газетой "Скандалы". А я переписал ее из газеты "В домашнем кругу" г. Краматорска несколько лет назад и проверил на себе:

"Счастливая мать призналась, что с помощью чудо-супа превратила двух своих ленивых балбесов в пару вундеркиндов.

"Среди старой рухляди на чердаке нашей фермы я нашла сундучок с какими-то шпаргалками, – рассказала 33-летняя Катрин Комстон. – Принадлежал сундучок моей прабабушке. В нем были полуистлевшие календари, письма. Наткнулась я и на кухонную книгу, а в ней – рецепт "Супа мудрости". Я сварила его, скрупулезно придерживаясь рекомендаций. Суп оказался довольно вкусным, поэтому я накормила своих детей. Каково же было мое удивление, когда эффект не заставил себя долго ждать. Дети стали лучше учиться. Они прямо на глазах рвутся к учебе и уже своими способностями превосходят других учеников.

Меня пригласили в школу, где учителя стали выпытывать, что такое я сделала со своими детьми, – они стали прилежными, сообразительными.

Согласно рекомендациям прабабки, чудо-суп нужно есть лишь раз в неделю, лучше всего в среду, – продолжала Катрин Комстон. – Полезен он как для детей, так и для взрослых. Через пару месяцев значительно развились умственные способности не только у всей нашей семьи, но и у наших соседей".

"Несомненно, что составляющие супа и способ его приготовления стимулируют производство некоторых аминокислот в организме, активизируют работу мозга", – сообщил известный врач-диетолог Саймон Риз.

Состав супа следующий: 2 ложки растительного масла, 250 г говядины, 2 ложки мака, 1 большая луковица, 3 средних картофелины, 4 ложки натертой тыквы (свежей или консервированной), 2 моркови, 1 лавровый лист, 2 ложки нарезанной петрушки, 3 чашки воды, соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления: разогреть масло на сковородке, нарезать кусочками говядину, обвалять в муке и зарумянить в масле. Переложить мясо в кастрюлю, а на сковороде пожарить лук, пока он не станет мягким и золотистым. Потом переложить его вместе с маслом в кастрюлю, добавить воду, нарезанную картошку и морковь, тыкву, мак, лавровый лист, петрушку, соль и перец. Готовить, помешивая, на слабом огне 90 минут – не больше и не меньше! Подлить воды, если она сильно испарится. В самом конце варки овощи растереть ложкой.

"Внимание, – предупреждает Катрин, – самые главные составляющие – это мак и тыква!"

От себя: мак измельчить в кофемолке.

Адрес: Ивану Максимовичу Малышко,
610052, г. Харьков, ул. Дмитриевская, 28, кв. 2.
Тел. 12-05-24.

"ЗОЖ", № 17, 2000 г.

Ретро-песня

Как тебе служится?

Стихи М. Танича,
музыка Я. Френкеля

У нас во дворе листопад,
Рябины в калитки стучатся,
Я жду твоих писем, солдат,
А письма приходят не часто.

Дождик плывет по лужицам
К синей реке.
Как тебе служится,
С кем тебе дружится
В дальнем твоем далеке?

Я вместе с тобою служу
И в слякоть хожу на ученья,
В прицелы, сощурясь, гляжу
И в город прошу увольненья.

Скоро опять завьюжится
В нашем окне.
Как тебе служится,
С кем тебе дружится,
Что тебе снится во сне?

Любых на земле адресов
Мне воинский адрес дороже,
И чуткие стрелки часов
Секунды на месяцы множат.

Пары на танцах кружатся,
Вальсы звучат.
Как тебе служится,
С кем тебе дружится,
Мой молчаливый солдат?

✔ ИНГАЛЯТОРЫ
✔ КОМПЛЕКТ СТЕРИЛЬНОГО БЕЛЬЯ ДЛЯ РОЖЕНИЦ
✔ МОЛОЧНЫЕ БУТЫЛОЧКИ – 4 руб. 50 коп.
в широком ассортименте:
✔ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ для стоматологов и т. д.

ОПТОМ И В РОЗНИЦУ ПО САМОЙ НИЗКОЙ ЦЕНЕ
ул. Ленина, 122а, т. 4-79-52

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ "НАДЕЖДА"
ЛЕЧЕНИЕ
ПРОТЕЗИРОВАНИЕ
Европейское оборудование — европейское качество!
КОСМЕТИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОРОНКИ ЗУБА
Профессионально, безболезненно, стерильно.
АДРЕС: ул.Ленина, 122а, (вход справа от маг. "Оптика"). т. 4-79-52
Лицензия №2001 ЛВД-01

Продаются

Перчатки смотровые – 3 рубля

Марля медицинская
по цене 3руб. 50 коп. за 1 м

Шприцы Тюменского завода,
отличного качества по цене 2г – 80 коп;
5 г – 90 коп; 10г – 1руб. 50 коп.; 20г – 1руб 80 коп.
ул.Ленина, 122а, т. 4-79-52.
Салон изделий медицинского назначения

Новинки в торговой сети "Здоровый человек"!

Для тех, кто хочет похудеть, – комплекс "Дворник внутренних органов" (МКЦ)

МКЦ (хлопковая клетчатка) выскребает организм от шлаков, убивает аппетит и чувство голода. Масса тела стремительно падает (2-4 кг за двадцать дней). МКЦ выпущен в таблетках. Комплекс рассчитан на 1 курс (3-4 недели).
Стоимость 1 курса – 100 рублей.

Для тех, у кого болит голова, – "Антимигрень"
– болеутоляющий шампунь с ментолом. Эффективное средство от головной боли, бессонницы, раздражительности. Действует благодаря специально подобранным растительным компонентам.
Стоимость 40 рублей (250 мл.)

Ловушка бородавок, папиллом – "Суперчистотел"

Российский бальзам устраняет папилломы, бородавки за 2-3 дня, не оставляя рубчиков. Достаточно лишь раз в день капнуть этой поразительной жидкостью на дефект кожи.
Стоимость 50 рублей.

Для тех, кто хочет избавиться от седины, – "Антисединг"
– Стимулирует организм на выработку пигмента натурального цвета волос. За три недели "Антисединг" возвратит Ваш естественный брюнетно-шатеновый окрас молодости.
Стоимость 100 рублей (200 мл.)

Приобрести все эти товары Вы можете в торговой сети "Здоровый человек" по адресу: ул. Минская, 10, магазин "Алиса", отдел "Товары для здоровья"
Справки по телефону 2-24-49
На все товары инвалидам и пенсионерам 10% скидка
Товар подлежит обязательной сертификации.

ПРОДАМ ПРОДАМ ПРОДАМ ПРОДАМ ПРОДАМ ПРОДАМ

- "болгарку", 800р. 7-20-89.
- актовегин, 2 мл., 10 шт. 7-17-40.
- аппарат газосвар. 7-34-63.
- аппарат свар., 220в. 2-70-89.
- аппарат свар., 220в. Минская, 8-93.
- аппарат свар., 380. 2-29-94.
- аппарат слуховой, б/у. Сарат. шоссе, 37а-31.
- бак нерж., 100л. 9-09-11.
- батареи ал., 3 шт. Героев, 2-192.
- баян «Искра», недорого. 4-94-81, вечером.
- батареи чугун., б/у, раковину, унитаз, нов. Чапаева, 117-14.
- берет норк., 57-58. 2-90-51.
- библиотека дом., 500 книг. 2-89-31.
- бигуди для хим. завивки. 2-54-61.
- ботинки лыжн., утепл., 37. 3-08-50.
- брюки муж., 50, рубашку фланел., 46. 2-69-63.
- бутыль, 20 л. 7-45-70.
- бочки, б/у, 200 л, дешево. 4-84-91.
- брюки муж., р. 50-52, рост 164, летние, недорого. Бр.Захаровых, 14-4
- босоножки жен., р. 37, кожа, зелен. Бр.Захаровых, 14-4.
- весы электр. 4-69-10
- вязальную машину «Нива-5», новую. 3-30-82.
- в/м "Панасоник", ф/а "Canon", принадл. Минская, 37-8.
- в/очиститель, б/у. 7-00-34.
- валенки с галошами, 15, комбинез., 1-2 года, обувь дет. 2-63-51.
- валенки, 18, 23. 3-67-89.
- ванну чугун., 1,5м. 2-72-57.
- ванну, 1,7м, дешево. 2-39-80.
- велосип. дет., валенки, тулуп нат. 7-44-05.
- велосипед, хор. сост. 3-77-67.
- [illegible] мальч., 7-9 лет, б/у. 3-42-55.
- [illegible] подростка, 44-46, б/у. 3-[illegible]
- [illegible] кух., б/мойки. [illegible]
- [illegible] кур сп. "Мишель", [illegible] 71.
- [illegible]ню. конструктор, [illegible] 2-61-52.
- [illegible] зим. и д/с, [illegible] 2-23-[illegible]
- отл. сост., мягкие матрацы. 7-08-81, после 17.00.
- две дорожки ковр., 2 и 4м. 5-27-93.
- две кофеварки фирмы "Тренд", одна б/у. 2-89-31.
- две кровати 1,5-сп., стол кух. 4-85-93.
- две шапки норк., 56, 57, б/у, тумбу д/белья. 3-15-40.
- двери межкомн. 5-68-51.
- детективы, 23 тома. 4-08-91.
- диван-кровать, кресло-кровать, б/у. 2-09-99.
- дубленку дев., 7-8 лет, б/у. 7-00-34.
- дубленку иск., 44-46, недорого. Волжская, 76-16.
- дубленку иск., 44-46, шубку, до 2 лет, 2 пары валенок, 18. Вокзальная, 8а-61.
- дубленку, пальто, куртку кожан., пиджак. 7-44-05.
- ингалятор "Интал плюс", 300р. 5-04-50.
- игровую приставку «Cony Playstation». 6-51-57.
- игровую приставку «Cony Playstation». 3-79-34.
- инкубатор бытовой. 5-23-08.
- кантрикал, недорого. 2-66-14.
- кассовый аппарат ЭКР-2101, недорого. 2-25-24.
- кафель, белый, 15х15, 4м. 7-07-43.
- качели подвесн., 150р. 7-18-50.
- кимоно, мешок бокс., дешево. 2-66-47.
- кирпич силикатн., 320 шт. Казанская, 133.
- клетки для кроликов. 7-31-14.
- ковер, 2х4, нов. 2-34-08.
- коляску 3 положен. 3-80-23.
- коляску зим., 3 положен., кроватку с матрацем. 4-66-25.
- коляску летн., 100р. Героев, 17-47.
- коляску, 2 положен., дешево. Степная, 27/7-34.
- коляску, 3 положен. 4-92-31.
- коляску, 3 положен. 7-43-87.
- коляску, 3 положен. Степная, 49-99.
- коляску инвалидную, или обменяю на ЦТ. 3-11-31.
- комбинезон дет., б/у. 4-18-97.
- комбинезон, до двух лет. Героев, 58в-120.
- комплект ванный. 5-68-51.
- [illegible]
- костюм муж., 48, платье д/торжеств, 48. 7-20-97.
- костюм муж., нов., 52, туфли белые, 37, хор. сост. 30 лет Победы, 32-108.
- котят, полуангорской породы, белые, с голубыми глазами, недорого. 2-34-16.
- кресло-каталку, инв., хор. сост. 2-60-18, с 18ч.
- кровати 1,5-сп., матрацы на пружине. 7-33-02.
- кроватку с матрацем, б/у. 7-03-17.
- кроватку, 350р. 7-21-41.
- кроватку, до 5 лет, 200р. Героев, 17-47.
- кроватку, недорого. 9-00-86.
- кровать 1,5-сп., б/у, матрац ватн., нов. 2-70-30.
- кровать 1-сп., б/у. 2-09-99.
- кровать 2-сп., 3-колесн. велосип. 4-48-07.
- кровать 2-сп., пр-ва Египет, 3 тыс. 7-04-00.
- кроссовки, 40, нов., коньки-ролики, 39, б/у. 9-00-60.
- куртку джинс., на меху, мальч., 5 лет., 100р. 6-58-59.
- куртку жен., нов., шапку норк., 700р. Красноарм., 15-184.
- куртку кожан. 7-31-96.
- куртку кожаную, мужск., черную, р. 48/176, недорого. 5-45-48, вечером.
- куртку мех., муж., 48, пальто жен., плащев., 48. 5-57-22.
- куртку, джинсы, сарафан на дев., 7-9 лет. 3-48-33.
- лебедку ручную, г/п 1,5 т. 7-07-56.
- лодку нов., надувн., 2-мест. 3-97-00.
- м/в печь, 1 тыс. 7-53-20.
- м/к "Саратов", отл. сост., костюм муж., имп., 50, нов. 4-00-69.
- м/мебель, б/у. 3-18-42.
- м/мебель, б/у. 3-27-70.
- м/мебель, хор. сост. Свердлова, 19-141.
- м/мебель. журн. столик, 15 м гобелена. Героев, 22-95.
- м/мебель. Сарат. шоссе, 45в-3.
- маг. "Астра", акуст. систему. 2-43-43.
- маг.-прист., акуст. систему. 2-66-61.
- маслобойку. Шевченко, 98-56.
- матрац, одеяла, подушки
- машинку шв., с эл. педалью. Щорса, 55-4.
- машинку шв., шубу, "волк", 48. 7-24-11.
- мебель д/дачи, б/у. 7-01-82.
- мебель. Фак. соц., 5-56, с 19ч.
- м/камеру «Саратов». 3-77-07.
- метод. лит-ру для учителей нач. кл. и дидактический материал. Ленина, 78-18.
- муж. куртку, р. 50-52, плащевка, недорого. Бр.Захаровых, 14-4
- муж. свитер, р. 46-48, шерсть. Бр.Захаровых, 14-4
- модель старин. парусника, ручн. работы. Трнавская, 19-21.
- МП, усилитель, АС-90. 4-84-15.
- насос погружной, ручной, 380в., б/у. 2-24-05, 6-53-96.
- одежду жен.: куртку кожан., два пальто, д/с, с норкой, 52-54. 7-09-24.
- одежду и обувь дев., до 7 лет. 3-48-33.
- п/пальто муж., нов., 50-52. 7-45-70.
- п/пальто, драп-велюр, курточн. пошива, нов., 50, 1,7 тыс. 3-89-62.
- п/шубок, 56, брюки, телогрейку, нов. 7-00-26.
- палас нов., 2х4,5, 1 тыс. 2-61-52.
- пальто драп., д/с, 48-50, красное, б/у год, шикарн. 5-24-32.
- пальто жен., 46-48, куртку кожан., 44, шапку норк., жен. 4-06-24.
- пальто и куртку, д/с, 48-50. 2-14-50.
- пальто с песцом, 50/164. 2-90-51.
- парту, с регулир. по высоте. 3-80-07.
- печь м/в. 7-45-25.
- пианино. 3-12-51.
- платье свад., 44-46, головн. убор. 3-82-55.
- платье свад., 44-46, диадему, Шевченко, 24-59.
- платье свад., 44-46, фату. 3-12-57.
- платье свад., 46-48, фату, 600р. 30 лет Победы, 5-4.
- платье свад., 46-48. 3-61-53.
- платье свад., 46-48. Сарат. шоссе, 31а-2.
- [illegible]
- плащ жен., р. 48-50, б/у, недорого. Бр.Захаровых, 14-4.
- пальто зимнее, женское, новое, р. 48, недорого. 4-69-10.
- пианино «Сюита», коричн., полиров., 3 педали. 2-74-58
- плащ муж., черный, р. 48-50, рост 170. Бр.Захаровых, 14-4.
- плитку тротуарн. д/дачи, камин чугун. 6-73-53.
- плиту газ., 4-кон. 5-11-55.
- плиту газов., 4-кон., соковыжим., нов. 7-44-13.
- погреб у нов. пристани. 4-86-63.
- погреб. 5-17-68.
- попугая с клеткой. 5-79-47.
- прист. игр. "Панасоник", 20 дисков. Трнавская, 19-21.
- прихожку, 1,6. 2-57-75.
- прихожку, 1,6м. 2-57-75.
- розы комнатн. 5-17-18.
- сапоги жен., нат., 40. 7-20-97.
- сапожки, 15, отл. сост. 9-44-45.
- сапоги жен. на высоком каблуке, р-р 37, недорого. 5-45-48, вечером.
- сапоги жен., осен., р. 36-37, б/у, недорого. Бр.Захаровых, 14-4
- сборник заданий по мат., 11 кл, русск., 9кл. 2-61-52.
- свад. платье, 44. 3-70-32.
- свингер с капюш., 48, норк. берет, 57, 1 тыс. 3-68-87.
- сервант, недорого. 4-69-05.
- соковыжим., нов. 7-35-16.
- станок сверлильн. 2-34-08.
- станок сверлильн., нов., 220в. 9-29-99, с 18ч.
- стекло окон., б/у. Сарат. шоссе, 31-51.
- стенку в детскую, 3,3м. 9-12-30.
- стенку в зал, хор. сост. 3-16-84.
- стенку кух., пр-ва Пензы. 9-11-61.
- стенку, 3,66, б/у. 4-96-74.
- стенку, 4м. 2-03-17.
- стенку, ЦТ, нов. 7-48-10.
- стенку-мини, хор. сост. 5-90-30.
- стиральную машину «Канди-80», 11 тыс. руб. 2-32-03
- стенку, б/у, 4 м, 4 тыс. руб. 3-17-81.
- стол кух., табуреты, 300р. 4-85-93.
- строит., защ. 9-36-51.
- трубу нерж., ф. 50, 30м.
- тельфер ручной. 2-15-22.
- трубы: оцинк., канализ., стекло д/парника. 6-73-53.
- тулупы: муж., 52, дет., 28. 2-81-47.
- туфли мальч., ботинки, 33. 6-58-59.
- туфли черные, имп., 36,5, 250р. 5-45-60.
- уголок кух. Героев, 22-78.
- унитаз с бачком, 1 тыс. Волжская, 76-16.
- усилит. "Амфитон", маг. "Нота". 5-12-98.
- ф/а "Эликон-4", объективы д/"Зенита", разные. 2-89-31.
- х/к «Орск-4», б/у. 2-96-08.
- цветок алоэ, радиолу с пластинками, дешево. Минская, 33-60.
- цветок для зимнего сада, офиса. 3-96-46.
- ЦТ, д/у, 2,5 тыс. 7-32-77.
- ЦТ "Рекорд", нов. кинеск., эл. двиг., 3,5 квт. 2-91-46.
- ЦТ, п/п, с нов. кинескопом. 2-03-41.
- часы с боем, отл. сост. 3-83-77, 6-76-87.
- шапку норк., жен. 2-60-95, 9-16ч.
- шубу мутоновую, женск., р. 46-48, б/у, 1,5 тыс. руб. 5-45-48, вечером.
- шубку, дев., 1-4 года, недорого. 2-91-73.
- шв. машинку «Подольск», ТВ, ч/б, свар. аппарат ПСГ-450 (220/380в). 2-29-05.
- шапку норк., жен., 56, кроватку, коньки фигурн., 16,5. 4-22-82.
- шапку норк., муж., 58. 2-90-51.
- шифоньер, 2-сп. кровать. 2-24-05, 4-72-25.
- шкаф 3-ств., навесной, пенал кух., б/у. 7-01-82.
- шкаф 3-ств., с антр., письм. стол. 7-30-16.
- шкаф платьевой, два стола: офиса, 1-тумб. 7-19-63.
- шкаф посудн., стенку. 7-24-11.
- шкурки белой нутрии, 3 шт. 2-44-97.
- шляпу норк. 2-99-66.
- штангу, стойки, скамейку, гантели. 7-53-20.
- шубку, 3-5 лет, [illegible]

♦ мальч., 7-9 лет, б/у. 9-42-05.

♦ вещи подростка, 44-46, б/у. 5-11-18.

♦ гарнитур кух., б/мойки. 3-80-46.

♦ гарнитур сп. "Мишель", дет. 6-42-71.

♦ готовальню, конструктор, на 6-12 лет. 2-61-52.

♦ два жен. пальто, зим. и д/с, 54, б/у. 2-29-65.

♦ два *ковра, кн. полки, книги. 3-68-87.*

♦ *два конверта д/новорожд., отл. сост. 3-00-92.*

♦ два шкафа с антр. 7-50-63.

♦ две ванны чугун, недорого. 3-03-21.

♦ дубленку натур. длинную с капюшоном, б/у 1 сезон, 7 тыс. руб. Торг. 2-37-42, вечером.

♦ две 1-сп. кровати, б/у, и

дешево. Степная, 27/7-34.

♦ коляску, 3 положен. 4-92-31.

♦ коляску, 3 положен. 7-43-87.

♦ коляску, 3 положен. Степная, 49-99.

♦ коляску инвалидную, или обменяю на ЦТ. 3-11-31.

♦ комбинезон дет., б/у. 4-18-97.

♦ комбинезон, до *двух лет. Героев, 58в-120.*

♦ *комплект ванный. 5-68-51.*

♦ *компрессор д/покраски. 3-93-85.*

♦ компрессор СО-7Б, 3-фазн. Чапаева, 129-9.

♦ компьютер. 9-29-55.

♦ компьютер мультимед., отл. сост. 5-45-60.

♦ компьютер «Пентиум-2», срочно, недорого. 5-08-71.

♦ компьютер «Пентиум», 486. 2-01-80.

♦ конверт д/новорожд., манеж, б/у. 3-00-92.

Свердлова, 19-141.

♦ м/мебель. журн. столик, 15 м гобелена. Героев, 22-95.

♦ м/мебель. Сарат. шоссе, 45в-3.

♦ маг. "Астра", акуст. систему. 2-43-43.

♦ маг.-прист., акуст. систему. 2-66-61.

♦ маслобойку. Шевченко, 98-56.

♦ матрац, одеяла, подушки, б/у. 9-41-97.

♦ машинку вязальн., эл. прялку. 3-18-83.

♦ машинку стир., отл. сост. 3-97-98.

♦ машинку стир., с центр. 7-21-68.

♦ машинку стир., с центриф., 1 тыс. 7-04-00.

♦ машинку шв. "Чайка". 7-00-51.

♦ машинку шв., с тумбой, недорого. 3-63-79.

♦ платье свад., 44-46, головн. убор. 3-82-55.

♦ платье свад., 44-46, диадему, Шевченко, 24-59.

♦ платье свад., 44-46, фату. 3-12-57.

♦ платье свад., 46-48, фату, бопр. 30 лет Победы, 5-4.

♦ платье свад., 46-48. 3-61-53.

♦ платье свад., 46-48. Сарат. шоссе, 31а-2.

♦ платье свад., 46-48/165. 3-41-06.

♦ платье свад., 48, стекла "ЗАЗ". Степная, 35/1-37.

♦ платье свад., на обручах, 44/160, 1,2 тыс. 4-31-86, 4-30-60.

♦ платье свад., на обручах, 44-46. Бр. Захаровых, 10-241.

♦ плащ жен., 48/170. 3-48-33.

♦ плащ жен., кожан., 52, нов., шубу "козлик", 46-48. 3-06-53, 3-39-80.

♦ плащ кожан., 44-46, 1350р. 3-70-32.

♦ плащ кожан., жен., 48, большую м/игрушку, нов. 7-20-97.

♦ плащ кожан., нов., р-р 48-52, 2 тыс. руб. 7-24-78.

♦ плащ на нат. меху, 44.

♦ стенку, 3,66, б/у. 4-96-74.

♦ стенку, 4м. 2-03-17.

♦ стенку, ЦТ, нов. 7-48-10.

♦ *стенку-мини, хор. сост. 5-90-30.*

♦ стиральную машину «Канди-80», 11 тыс. руб. 2-32-03

♦ стенку, б/у, 4 м, 4 тыс. руб. 3-17-81.

♦ стол кух., табуреты, 300р. 4-85-93.

♦ стол офисный, 650р. 2-03-31.

♦ стулья, нов., имп., 6 шт. 4-20-98.

♦ счетчик газов. 4-46-01.

♦ счетчик газовый, дешево. 4-12-46, 4-46-01.

♦ счетчик газовый СГБ-6-2,5 и газ. котел АОГВ-11,6-1. 4-92-69.

♦ ТВ "Чайка", в/м, хор. сост. 7-04-00.

♦ ТВ, машинки: стир. и шв., б/у. 5-14-48.

♦ ТВ, ч/б и стабилизат., хор. сост. 9-29-99.

♦ туфли имп. для девочки, р-р 12, 16, 17, недорого. 5-45-48, вечером.

♦ телочку, 6 мес. 6-42-03.

♦ тент. 6-72-09.

♦ ткань хлоридн., 40 м., очки

письм. стол. 7-30-16.

♦ *шкаф платьевой, два стола: офиса, 1-тумб. 7-19-63.*

♦ *шкаф посудн., стенку. 7-24-11.*

♦ шкурки белой нутрии, 3 шт. 2-44-97.

♦ шляпу норк. 2-99-66.

♦ штангу, стойки, скамейку, гантели. 7-53-20.

♦ шубку, 3-5 лет. 4-22-51.

♦ шубу "козлик", 50-52, б/у. 2-90-51.

♦ шубу "мутон", отделка норк., 50. 7-04-00.

♦ шубу норк., пальто кашемир., 44-46, шляпу. 7-11-08.

♦ шубу норк., 48-50, из хвостов, б/у год. 5-24-32, с 17.00.

♦ шубу-свингер, "лиса". 5-68-51.

♦ шубы норков., нов. и б/у. 5-64-66.

♦ эл. агрегат АБ-1-0/230. 6-72-09.

♦ эл. духовку, хор. сост. 9-29-99, с 18ч.

♦ эл. насос "Родничок". 4-73-98.

♦ энциклоп. мед., 36 томов. 6-43-12.

КУПЛЮ КУПЛЮ

♦ маг. «Радиотовары» купит компьютеры «Байт», «Пик», «Спектрум», видеомагнитофоны отечественные, радиодетали. 3-06-35, Леонова, 78.

♦ яблоки, зимние, на хранение. 3-07-13.

♦ ЦТ, на запчасти. 2-05-69, 7-13-53.

♦ коляску, 3 положен. 7-43-87.

♦ неиспр. кинескоп 61ЛК5Ц, 51ЛК2Ц. 2-03-41.

♦ очки дифракц., лыжи горные, с ботинк., 44-45. 3-34-09.

♦ аквариум из оргстекла, от 500 л. 2-05-64.

♦ панель а/маг "Пионер", КЕН-1450, КЕН-1150. 2-88-13.

♦ котика от пушистых родителей, не перса. 7-25-79.

♦ лист ал., 0,5-0,8мм. 4-64-73.

♦ взрослый велосип., 300 р. 2-79-34.

♦ мотороллер "Муравей", "Иж-Планету", недорого. 2-74-22.

♦ чемодан-дипломат, б/у, недорого. 3-64-23, раб.

♦ мото. "Муравей". 6-41-20.

♦ обувь, вещи, мальч., 3 лет, осень и зиму. Красноарм., 21-61.

♦ плиты перекрытия, пус-

тотн. 7-15-37.

♦ гараж в 4б, в "Колосе". 3-04-43.

♦ ботинки мальч., 15-17, недорого. 4-15-76.

♦ акуст. ударн. уст-ку. 3-52-05.

♦ трубу асбестов., 120. 3-89-75.

♦ 2-ярусн. кровать, дл. 2 м., спорткомпл., аквариум. 5-25-00.

♦ м/мебель, хор. сост. 5-56-08.

♦ ружье охотн., 12 калибр. 3-97-00.

♦ дом, кв. в городе. 5-14-48.

♦ станок дер.-обрабат., недорого. 62-8-40, 5-86-97.

♦ 3-к. кв., 1-3/9, 6,7,9 м-нах. 7-47-85.

♦ 2-, 3-к. кв. 5-52-29.

♦ велосип., 3-колесн., с 2-х лет. 5-07-09.

♦ 2-к. кв., нов. р-нах. 7-20-95.

♦ книги, анг., чеш. авт. о стрельбе из лука. 5-30-05, Сергей.

♦ стекло зад. "Форд-Сьерра", кузов седан. 3-58-65.

♦ учебники за 10 кл. 3-07-94.

♦ аккумулятор "ВАЗ", 400р. 5-43-12.

♦ куртку кожан., 50-52/185, недорого. 2-82-98.

♦ шифер, недорого. Леонова, 5-65.

♦ "ВАЗ-2106-07", недорого. 5-30-94.

♦ баян «Этюд», новый, или в отл. сост. 4-94-81, вечером.

♦ запчасти на перфоратор ИЭ4717, 94 г. 4-93-76.

♦ "ВАЗ-08-099", авар. или докум. 4-69-10.

♦ брус, 3 м. 4-94-81 после 20.00

♦ игровую приставку «Sony PLAYSTATION». 3-00-37

♦ компьютеры отеч. (ЭВМ-ЕС, «Искра» и др.) в любом сост. 5-20-29 (с 21ч.), 2-01-80 (с 10ч.)

♦ компьютер «Пентиум», «486». 5-20-29

♦ ТВ и видео на запчасти, импортные. 3-37-31.

♦ в/м: ВМ-12, ВМ-18, ВМ-25, ВМ-28, «ЕС», «Искра». 4-11-93.

♦ игровую приставку «Cony Playstation». 3-79-34.

♦ видеомаг. ВМ-12, ВМ-18, ВМ-25, ВМ-28, ВМ-32», (тантал), «Искра». 9-07-59, 2-86-24.

♦ линолеум, б/у или новый, недорого. 2-46-37.

♦ орг. стекло, белое. 7-31-87

♦ бензопилу. 4-56-64.

♦ сварочный полуавтомат «Кемпинг», болгарку. 9-23-44, после 19.00.

РАЗНОЕ

♦ Уважаемая Лялькина В. Н.! Редакция газеты «Суть» убедительно просит Вас подойти в редакцию или позвонить по тел. 6-51-00. Вы в своем объявлении не оставили номера телефона.

♦ сниму квартиру. 7-44-66, с 18ч.

♦ сниму квартиру, недорого для семьи из 3 человек. 4-24-57.

♦ отдам котят(кошечки). 5-46-58.

♦ сниму 1-, 2-к. кв., с меб. 5-17-07.

♦ сдам гараж, ст. городе. 5-29-41.

♦ отдам черного пуделя, мальч. 3-30-74.

♦ сдам.комнату, тел., проживание с хозяйкой. 2-28-39.

♦ сниму 2-к. кв., с тел. 2-55-53, до 18час.

♦ репетитор по русскому яз.

РАЗНОЕ

30 лет Победы, 4а-22.

♦ сниму комнату, кв., с меб. Натальино, Советская, 4.

♦ нужен репетитор по англ. яз., дев., 12 лет., ж/г. 9-01-87.

♦ сниму кв., с тел., нов. р-нах. 2-32-93.

♦ сниму кв., с тел. 2-90-83.

♦ отдам на условиях щенков коккер-спаниеля. 2-87-26.

♦ отдам котят, от 3-цв. кошки. 4-52-85.

♦ отдам собаку, франц. бульдога, дев., 1 год. Шевченко, 23-51.

♦ арендую кап. гараж, кроме 4б. 4-87-03.

♦ сниму кв., комнату. 5-41-50.

♦ возьму аквариум. 3-36-86, с 15.00.

♦ сдам 1-к. кв., с меб., у"Обелиска". 4-85-28.

♦ сдам в аренду гараж у СГЭМ. 4-02-11, с 19ч.

♦ сниму 1-к. кв., с тел. 2-78-29.

РАЗНОЕ

♦ утеряны документы и паспорт на имя Аветисян Аветик Агванович. Вознаграждение. Каховская, 5-25. 3-86-96, 5-81-29

♦ семья с ребенком снимет квартиру в ж/г. 9-37-36.

♦ сниму 1-к. кв. в новых р-нах. 3-75-83, 2-79-91.

♦ утеряны водит. удостовер. Петухова. Вернуть за вознаграждение. 2-37-71.

♦ сниму 2-, 3-к. кв. с мебелью, желат. с тел., в новых р-нах. Порядок и оплату гарантирую. 6-56-60.

♦ утеряную сумку с документами и ключами на имя Костина А. А. вернуть за вознаграждение. 99-857, раб.

♦ утеряны документы на имя Меренцова В. С., вернуть за вознаграждение. Трнавская, 19-14.

♦ сниму квартиру или комнату в ж/г. 4-71-14.

ПРОДАМ НЕДВИЖИМОСТЬ

- благоустроенную комнату, 10 м-он. 2-82-33.
- 1/2 дома по Каховской. 7-20-74.
- 1/2 дома, 6,2 сотки. 5-87-05.
- 1/2 дома, Полеводинское. 273-2-67-11.
- 1/2 дома, постройки, Маянге. 62-8-56.
- 1/2 дома. 2-59-23.
- 1-к. кв., 19, 3/9, 10 м-не. 3-94-01, с 18.00.
- 1-к. кв., 17,4, 3/5, 46, 70 тыс. руб., торг. Шевченко, 17-27
- 1-к. кв., 19, 3/9, 10 м-не. 3-94-01, с 18ч.
- 1-к. кв., 19, 8/9, 6 м-не. Тринавская, 27-30, с 19ч.
- 1-к. кв., 19, 9/9, 5 м-не. 30 лет Победы, 4а-151.
- 1-к. кв., 19, по Ленина. 5-28-67.
- 1-к. кв., 2/9, 5а м-не. 7-30-23.
- 1-к. кв., 6 эт., 11 м-не. Сарат. шоссе, 91-130.
- 1-к. кв., 8/8, 7 м-не. 9-14-66, 3-32-33.
- 1-к. кв., 9/9, 9 м-не. 7-28-52.
- 2-к. кв., 40 кв. м, Саратов, или меняю на 1-к. кв. в Балакове, ж/г, 2-4 этажи. 4-24-57.
- 2-к. кв., 3 м-не, 5/5. 2-04-03.
- 2-к. кв., 6 м-не, 8/9. 4-69-10.
- 2-к. "клоп.", ж/г. 3-90-81.
- 2-к. кв., 24. Вокзальная, 6-19.
- 2-к. кв., 3/5, 3 м-не. Леонова, 29а-29.
- 2-к. кв., 32, 4/4, 4 м-не. 2-39-81.
- 2-к. кв., 4/4. 4-69-05.
- 2-к. кв., 4/5, 6 м-не, дачу в "Приморье". 3-97-53.
- 2-к. кв., 7/9, 8а м-не. 5-24-32, 5-20-60.
- 2-к. кв., 9/9, 6 м-не. 3-73-27.
- 3-к. кв., 1/5, 4 м-не. 2-46-71.
- 3-к. кв., 1/5, ж/г. 5-00-66.
- 3-к. кв., 3/5, ж/г. 4-16-59.
- 3-к. кв., 8/9, 11 м-не. 3-65-78.
- 3-к. кв., 5/5, 1 м-не. 2-72-24.
- 3-к. кв., 8/9, с видом на Волгу. 3-31-39.
- 3-к. кв., 9/9, "Олимпии". 5-06-10.
- 3-к. кв., гараж, погреб, Натальино, К. Маркса, 12-6.
- 4-к. кв., 4/5, по Ленина. 4-19-89.
- 4-к. кв., 7/12, 5 м-не, дом в Криволучье. 3-39-38.
- дачу в "Приморье". 3-97-53.
- дачу в Павловке, 8,3 сотки. 5-59-43, 5-36-67.
- дачу из двух участков, домик, Д. Горках. 4-80-66.
- дачу, "Березово", мото., м/мебель, 200р. 7-52-41.
- дачу, 10 соток, Ивановке. 4-16-59.
- дачу в р-не с.Павловка. 5-17-77.
- дачу кооп. "Автомобилист", 4 сотки, домик, туалет, емкость, насаждения, ограда, вода. 2-74-58.
- дачу в Павловке, кооп. "Здоровье", 8 соток, вагончик, туалет, емкость, насаждения, 3,5 тыс. руб. Торг. 4-44-41.
- дачу в Павловке, 11 соток, водопровод, насаждения. 7-08-81, после 17.00.
- дачу, 10 соток, РТИ. 2-99-15.
- дачу, 10 соток, РТИ. Гагарина, 44а-13.
- дачу, 10 соток, у Кормежки. 2-48-83, с 18ч.
- дачу, 4 сотки, "Пески". 4-24-35.
- дачу, 4,5 сотки, "Пески", 1 тыс. 3-84-93.
- дачу, 5,5, за элеватором. 7-11-16.
- дачу, 6 соток, "Пески". 4-07-23.
- дачу, 6 соток, "Пески". 5-58-70, 4-94-29.
- Дачу, 6,7 сотки, Павловке. 2-88-13.
- дачу, 7,5 сотки, "Пески". Минская, 7-9.
- дачу, Б. Горки. 4-20-98.
- дом АОГВ, Матвеевке. 9-20-91.
- дом в Богородское Вольского р-на. 4-53-10.
- дом в Горяйновке. 4-87-04.
- дом в Кр. Яре, дачу, "Пески". 5-14-48.
- дом в Курганской обл. 4-32-00.
- дом в Маянге, 16 соток. Трудовая, 13а.
- дом в Натальино, 2-эт., б/внутр. отделки. 3-56-12.
- дом в Натальино. 7-25-36, 62-1-52.
- дом в р/п Алексеевка, 8 сот., сад, огород, 15000 руб. 4-27-54
- дом с/з Полеводинский, Дух. р-на. 7-45-10.
- дом в Подсосенках. 6-36-85
- дом в Сазанлее. 3-72-70, 2-29-00.
- дом в Сазанлее. 7-31-14.
- дом кирп., АОГВ, 15 соток. 7-29-03.
- дом в Маянге, 16 соток. Трудовая, 13а.
- дом на б. Волги, Алексеевке. 2-82-64, 7-51-28.
- дом, 10 соток, АОГВ, Б. Отроге, или меняю. 2-53-41.
- дом, 13 соток, АОГВ, гараж, Новониколаевке. 62-6-00.
- дом, 15 соток, Терсе. Энергетиков, 18-64.
- дом, 18 соток, баня, Маянге. 2-76-21.
- дом, 2 сотки, Вольске. 2-58-21, Балаково.
- дом, 22 сотки, Воротаевке. 3-22-84.
- дом, 3,5 сотки, АОГВ. 2-97-36.
- дом, 3,7 сотки, ст. городе. Кормеженская, 8.
- дом, 40 соток, три сарая, Воротаевке. 7-35-16.
- дом, 5 комнат, АОГВ. 2-95-99.
- дом, АОГВ, Матвеевке. 7-38-48.
- дом. Грачи, пр. Нефтяников, 8-2.
- 1/2 коттеджа, 3-комн., 65/32/9,5 кв.м., вода, слив, ванна, газовое отопление, участок 6 сот., в с. Талалихино (напротив с. Девичьи Горки). 8-(293)-64-2-86.
- 2-эт. дом в Д. Горки, 200 кв. м – общая, 3-эт. мансарда – 100 кв. м, подвал – 100 кв. м., гараж – 54 кв. м, баня – 56 кв. м, 2 сарая – 14 кв. м, скважина, участок – 14 сот. 2-48-19 (20.00-21.00).
- квартиру в Ивановке (все удобства), 50 кв. м, комнаты изолированы, участок 6 соток. 4-44-41, после 19.00.
- кв., 14, 4/9, 9 м-не. 3-53-74
- квартиру, или меняю на 1-к. кв. 6-36-58, Подсосенки.
- комнату в "Светлане". 7-26-73.
- комнату, 10, 5/5, "Светлане". 7-27-40.
- комнату, 14, "Светлане". 4-62-02, с 17ч.
- комнату, 14, 3/5, ч/у, 4 м-не. 7-09-44.
- комнату, 23, ч/у, 4/5, по Комарова. 9-72-85, раб.
- комнату, ч/у, 15, 4 м-не. 7-28-52.
- комнату, ч/у, мебель, брус, дешево. 2-82-14.
- комнату в Саратове, р-он «3 Дачной», 12кв.м., не приват., 30 тыс. руб. 4-69-10.
- комнату, 11, ч/у, на 2 хозяина, ж/г. 7-05-21.
- м/с, 2/5, дом в Еланке, на 1-, 2-к. кв. Леонова, 64-7.
- недостр. 2-эт. коттедж, по Каховской. 6-83-00, 3-86-51.
- участок, 25 соток, в Рощино, 2,5 тыс. 4-66-54.
- участок, 8 соток, КП ГАИ. 5-11-23.
- часть дома в ст. городе, печное отопл. 9-29-37.

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

- требуются работники охраны. 62-6-18, 4-20-90, после 20.00.

ИЩУ РАБОТУ

- тракториста, шофера "ВАЗ-2101", другую. Шевченко, 104-14.
- экономиста, бухгалтера, менеджера, знание ПК. 2-97-87.
- художника по дизайну помещения. 2-82-88.
- продавца, кассира, знание кассы. 6-44-21.
- инженера-строителя, образов. высшее. 3-58-73.
- водителя на личном "ВАЗ-21099". Щорса, 76.
- бухгалтера. 2-60-95, 9-16час.
- на дом. тел. 3-04-43.
- няни, пед. образов. 4-90-62.
- водителем. 2-47-62.
- девушка, 20 лет, ищет работу. Специальность техник-электрик. Рассмотрим варианты. 7-49-03.

ПРОДАМ АВТОМОБИЛЬ

- "АУДИ-100", 81г., запчасти. 3-85-22.
- "Ауди-100", 84г, хор. сост. 3-88-35.
- "ВАЗ-2103», 77г.в., в хор. сост. 7-01-51, ул. 30 лет Победы, 36-101
- "ВАЗ-21061», 96г.в., газ-бензин. 3-61-54.
- "ВАЗ-2108», 1987 г. в., 39 тыс. руб.3-31-31.
- "ВАЗ-21061», 1991 г. в. 103 тыс. пробег., торг. 2-54-61.
- "ВАЗ-07", 82г, треб. рем. двиг. 3-58-73.
- "ВАЗ-2101", 72г, хор. сост. 7-25-58.
- "ВАЗ-2101", 74г, капрем., 99г. 7-35-41.
- "ВАЗ-2101", хор. сост., 80г. 2-56-24.
- "ВАЗ-2105", 83г., капрем. 2000 г. 9-44-99.
- "ВАЗ-21053", 94г. 7-21-41.
- "ВАЗ-21053", 95г. 5-70-98.
- "ВАЗ-2106", 76г. 30 лет Победы, 4-65.
- "ВАЗ-2106", 83г, хор. сост. 4-26-44, с 18ч.
- "ВАЗ-21011», 99 г. в. 4-13-09.
- "ВАЗ-2121", 83г., хор. сост. 5-11-45, 19.00-22.00.
- "ВАЗ-2121", 83 г. в., цв. вишня, хор. сост. 5-63-21, с 19.00.
- "ВАЗ-2106", 97г., белый, отл. сост. 6-82-18, с 18ч.
- "ВАЗ-21061", 94г. 5-03-40.
- "ВАЗ-21063", 91г. 4-78-33.
- "ВАЗ-2109", 87г., 34 тыс. 7-20-27.
- "ВАЗ-21093», 97г.в., белая, пробег 47тыс. 4-35-63.
- "ВАЗ-2109", 93г. 3-52-42.
- "ВАЗ-21093", замена кузова, 95г. 9-04-88.
- "ВАЗ-21099", 94г. 7-42-50.
- "ВАЗ-2121", "Мерседес", на запчасти. 2-61-59.
- "ВАЗ-2121", 80г. 2-36-37.
- "ВАЗ-2121", 81г., хор. сост. 4-21-66, с 18ч.
- "ВАЗ-21011", 1976 г. в., кап. ремонт. 3-73-89
- "ГАЗ-24», 84 г.в., 35 тыс. руб. Торг. 9-43-23.
- "ГАЗ-21", хор. сост. 4-93-61.
- "ГАЗ-21", хор. сост., после ремонта. 2-03-17.
- "ГАЗ-3110", 98г. 4-78-33.
- "Газель", 7 мест., 97г. 4-78-33.
- "ЕРАЗ", 88г., раздатку "УАЗ". 3-93-85.
- "ЗАЗ", недорого. Бр. Захаровых, 8-131.
- "ЗИЛ-бычок", 99г., фургон-изотерма. 4-96-79, 4-85-94.
- "КАВЗ-3976», 1993 г. в., отл. сост. 274-5-15-60, в раб. вр.
- КПП «ВАЗ-2101», 4-ступ. 5-35-13
- КПП «ВАЗ-2108», 5-ступ. 4-29-75.
- "М-2140", 76г. 2-51-55.
- "М-2141", 92г. 7-35-53.
- "М-2141", 98г. 7-06-97.
- "М-412", 83г. 2-37-22.
- "М-412", хор. сост. 247-16-2-66, Грачи.
- "Ниву", 82г. 4-17-14.
- "Оку", 94г., недорого. 9-29-94.
- "Оку». 3-56-74.
- "Оку", 98г. 7-07-89.
- "Опель-Рекорд"-люкс, хор. сост. Степная, 11-18.
- "ТАТУ-407", 94г. 4-28-20, 2-48-03.
- "Фольксваген", отл. сост. 6-57-40.
- "Фольксваген». 2-10-98.
- "Фольксваген-Джету", 89г. 3-04-43.
- "Форд", 80г. 49-25-8.
- блок Г-24, редуктор-«УАЗ», цилиндры К-750. 2-47-62.
- два "ЗАЗ", можно на запчасти. Леонова, 20-13.
- запчасти "М", мопед "Карпаты". 9-29-37.
- запчасти на «ВАЗ-2107», дешево. 4-84-91.
- на запчасти мотошкаф К-650. 2-84-95, после 19.00.
- кузов "М-2141", б/у. 3-66-02
- кузов "Таврии". 2-59-23, 7-26-96
- мото. "Урал". 6-21-57.
- мото. б/люльки, 92г. 9-14-38, 2-82-01.
- мотоколяску к "ИЖ-Ю-5к". Комарова, 146-130.
- мотороллер "Муравей", 93г. 9-14-38, 2-82-01.
- редуктор 250Н.М, г/п механизм. 6-66-63.
- резину на "ГАЗ-53". 9-45-09
- стартер "ГАЗ-31029", ружье подводное. 5-03-57.
- стартер нов. "ГАЗ-53". 3-89-75.
- стекла бок. "ВАЗ"-классика. 7-31-96.
- термобудку "ПАЗ". 6-83-00, 3-86-51.

МЕНЯЮ МЕНЯЮ МЕНЯЮ

ЗНАКОМСТВА ЗНАКОМСТВА

♦ "ВАЗ-2101", 72г, хор. сост. 7-25-58.

♦ "ВАЗ-2101", 74г, капрем., 99г. 7-35-41.

♦ "ВАЗ-2101", хор. сост., 80г. 2-56-24.

♦ "ВАЗ-2106", 97г., белый, отл. сост. 6-82-18, с 18ч.

♦ "ВАЗ-21061", 94г. 5-03-40.

♦ "ВАЗ-21063", 91г. 4-78-33.

♦ "ВАЗ-2109", 87г., 34 тыс. 7-20-27.

♦ "ВАЗ-21093», 97г.в., белая, пробег 47тыс. 4-35-63.

♦ "ГАЗ-21", хор. сост. 4-93-61.

♦ "ГАЗ-21", хор. сост., после ремонта. 2-03-17.

♦ "ГАЗ-3110", 98г. 4-78-33.

♦ "Газель", 7 мест., 97г. 4-78-33.

♦ "ЕРАЗ", 88г., раздатку

♦ "М-2141", 92г. 7-35-53.

♦ "М-2141", 98г. 7-06-97.

♦ "М-412", 83г. 2-37-22.

♦ "М-412", хор. сост. 247-16-2-66, Грачи.

♦ "Ниву", 82г. 4-17-14.

♦ "Оку", 94г., недорого. 5-29-94.

♦ "Оку". 5-66-74.

цилиндры К-750. 2-47-62.

♦ два "ЗАЗ", можно на запчасти. Леонова, 20-13.

♦ запчасти "М", мопед "Карпаты". 9-29-37.

♦ запчасти на «ВАЗ-2107», дешево. 4-84-91.

♦ на запчасти после 19.00. 650. 2-84-

♦ резину на "ГАЗ-53". 9-45-09

♦ стартер "ГАЗ-31029", ружье подводное. 5-03-57.

♦ стартер нов. "ГАЗ-53". 3-89-75.

♦ стекла бок. "ПАЗ"-класси-ка, 7-

♦ кабину "ПАЗ". 6-83-00, 3-86-51.

МЕНЯЮ

♦ "ВАЗ-2107", 93г, на "М-2141". 5-57-19.

♦ "ГАЗ-52", 84г., на легковую. 4-86-63.

♦ 1-к. кв., 19кв.м., 9 м-он и ком. ч/у, 13,2кв.м., 4 м-он на 2-к.кв. в 7 м-не. 7-20-04

♦ 1-к. кв., 1/9, погреб, на 2-к. кв., нов. р-нах. 7-11-86.

♦ 1-к. кв., 19, 5а м-не, на две 1-к. кв. 7-08-18, 19-21час.

♦ 1-к. кв., 2 м-не и комнату, на 8 сем., на 2-к. кв., нов. р-нах. 2-05-60.

♦ 1-к. кв., 2/9, у сш-25, на 2-к. кв., ж/г. 5-57-86.

♦ 1-к. кв., 3/5, 4 м-не, комнату, на 2-к. кв. 7-00-15.

♦ 1-к. кв., 3/5, 4 м-не, на 2-к. кв. 2-32-52, с 16 час.

♦ 1-к. кв., 3/9, 7 м-не, на 2-к. кв., 33, нов. р-нах. 7-26-35.

♦ 1-к. кв., 3/9, 9 м-не и комнату, на 2-к. кв., нов. р-нах. 2-09-92.

♦ 1-к. кв., 4 м-не и комнату, на 1-, 2-к. кв., 9а м-не. Шевченко, 104а-13.

♦ 1-к. кв., 5/5, 2 м-не, на 2-к. кв. 2-24-78.

♦ 1-к. кв., 7 м-не, на 2-к. кв. 3-52-67, соседи.

♦ 1-к. кв., 8/9 и "М-2140", на 2-к. кв. 60 лет СССР, 30-126.

♦ 1-к. кв., 9 м-не, на 2-к. кв., нов. р-нах. 7-20-95.

♦ 1-к. кв., 9/9, комнату, на 2-к. кв. 7-28-52.

♦ 1-к. кв., 9/9, на 2-к. кв., ж/г. 5-58-17.

♦ 1-к. кв., ж/г, на 2-к. кв., там же. 5-56-42.

♦ 1-к. кв., и комнату, 11 м-не, на 2-к. кв., там же. 7-38-94.

♦ 1-к. кв., и м/с, на 2-, 3-к. кв., 46. Вокзальная, 13а-39.

♦ 1-к. кв., Алексеевке, на комнату. 2-83-22.

♦ 2-к. кв., 10 м-не, на 2-, 27, нов. р-нах. 7-23-77.

♦ 2-к. кв., 2/5, 4 м-не, на 2-, 3-к. кв., 5-10 м-нах или дом. Вокзальная, 10а-21.

♦ 2-к. кв., 2/5, 4б м-не, на 1-к. кв., там же. 2-48-53.

♦ 2-к. кв., 2/5, ж/г, на м/с и благ. комнату. 5-74-74.

♦ 2-к. кв., 24, 1/5, ж/г, на 1-к. кв., нов. р-нах. 4-00-47.

♦ 2-к. кв., 24, 6/9, на 1-к. кв., "Октября". 5-30-39.

♦ 2-к. кв., 3/5, 2 м-не, на две благ. комнаты. Комарова, 113-31.

♦ 2-к. кв., 3/9, и комнату, на 3-к. кв. 2-82-14.

♦ 2-к. кв., 33, 10 м-на, на меньшую. 7-23-77.

♦ 2-к. кв., 33, 4/9, 7 м-не, на 2-к. кв., меньшую. 3-57-48.

♦ 2-к. кв., 33, 6/9, 11 м-на, на 3-к. кв., со вст., 9 м-не.Сарат. шоссе, 83/4-95.

♦ 2-к. кв., 33, 7/9, 8а м-не, на равн., ж/г. 5-24-32, 5-20-60.

♦ 2-к. кв., 4 м-не, комнату, на 2-, 3-к. кв. Героев, 1-65.

♦ 2-к. кв., 4/5 и комнату, на 2-к. кв., нов. р-нах. 2-09-92.

♦ 2-к. кв., 4/5, 4 м-не, на 1-к. кв. 2-28-39, с 18час.

♦ 2-к. кв., 4/5, у "России", на 1-к. кв. и комнату. 2-20-04, раб.

♦ 2-к. кв., 5/5, ж/г, на 1-к. кв., или "клоп". Ленина, 97а-58.

♦ 2-к. кв., 5/5, ж/г, на две 1-к. кв. 9-33-95.

♦ 2-к. кв., 6/9,4б м-не, на 1-к. кв., 4б и м/с. 6-52-74.

♦ 2-к. кв., на 1-к. кв. или м/м. 2-77-92.

♦ 2-к. кв., ч/у, на благ. кв. Комарова, 132-42.

♦ 3-к. кв., 1/5, ж/г, на два жилья, там же. 5-00-66.

♦ 3-к. кв., 1/9, 9 м-не, на две 1-к. кв. 7-38-23.

♦ 3-к. кв., 2/5, Дзерж., на две кв. 4-86-46, до 22ч.

♦ 3-к. кв., 39, 1/9, на 2-к. кв., с погребом. Степная, 8-76.

♦ 3-к. кв., 4/5, б/балкона, на 1-к. кв. Факел Соц., 6-10.

♦ 3-к. кв., 4/5, у ст. ж/д, на Владимир. Привокзальная, 7-72

♦ 3-к. кв., 9/9, 10 м-не, на 2-к. кв. 3-03-74.

♦ 3-к. кв., 9/9, ж/г, дачу, на 2- и 1-к. кв. 4-12-30.

♦ 3-к. кв., в Натальино, на 2-к. кв., Балакове. Героев, 1-25.

♦ 3-к. кв., на две 1-к. кв., нов. р-нах. 30 лет Победы, 32-64.

♦ 3-к. кв., Новополеводино, на Балаково. 2-74-11.

♦ 3-к. кв., погреб, 11 м-не, на 2-,28 и 1-к. кв. 3-83-77.

♦ 3-к. кв., со вст., на Уфу. 7-43-02.

♦ 4-к. кв., 12/12, 5 м-не, на две 1-к. кв. 3-47-80.

♦ 4-к. кв., 3/5, на 2- и 1-к. кв., ж/г. 4-16-20.

♦ 4-к. кв., ж/г, на 2- и 1-к. кв., там же. 4-21-77.

♦ временно картриджи на компьютер. 9-42-05.

♦ две 1-к. кв., ж/г, на 3-к. кв., там же, или дом, ст. гор. 4-79-68, Мария.

♦ две 1-к. кв., ж/г, на 3-к. кв., там же. 9-44-91, с 18ч.

♦ две комнаты, 8 семей, на м/с, 12. Героев, 1-186.

♦ дом в Башкирии, на кв. в Балакове. Героев, 1-186.

♦ дом в Дзерж., на две кв. Металлистов, 35-1.

♦ дом в Сосновой Мазе, на 1-к. кв. 3-94-78, Балаково, 2-51-88, Сосн. Маза.

♦ дом кирп., овощехран., на Балаково. 3-91-84, Алексеевка.

♦ дом у элеватора, на две 2-к. кв. Варианты. Затонский, Центральная, 9-1.

♦ дом, Никольское-Казаково, на 1-, 2-к. кв. 6-01-48.

♦ или продам площ. п/строит. кв., офиса, 51м, 1 этаж. 3-14-46.

♦ кап. гараж у ст. ж/д, на "Оку". 5-73-26, 4-59-24.

♦ кв., 14, 9 м-не, на 2-к. кв., нов. р-нах. 3-53-74, с 18ч.

♦ комнату, 17, 1/2, ж/г, на 1-, 2-к. кв. 2-48-06, 9-32-77, с 16ч

♦ м/с, 12, 9 м-не, на 2-к. кв., нов. р-нах. 7-44-92.

♦ м/с, 9/9, 9 м-не и комнату, 15, на 2-к. кв., нов. р-нах. 7-28-52.

♦ м/с, на "ВАЗ", 98г. 3-33-43.

♦ Новокузнецк на Балаково. 9-18-33.

♦ полдома, на 1-к. кв. 2-40-72, 11-13 час.

♦ Ржев Тверской, на Балаково. 4-44-87.

♦ Чапаевск Самарск., на Балаково. 4-70-97.

♦ Энгельс на Балаково. 3-02-30

ЗНАКОМСТВА

♦ мужчина, 33, обеспечен, познаком. с девушкой, до 25, с хорошей фигурой, для романтич. встреч. ПО-23, д/в, п/п 533546.

♦ женщина, считающая, что мужчина с част. паралич. мышцами руки способен быть с ней счастлив, пишите. Мне 33/170. ПО-25, д/в, в/б 8805817.

♦ женщина, 50/159, надеется обрести верного и надежного друга. ГП, д/в, п/п 515545.

♦ "Дракон", юморист, "золотые руки", 25 лет. Где ты, простая русская девчонка моя. Балашов-382/3, отр. 16. Денисову Денису Ник.

♦ парень, 21/178, познаком. с девушкой, 20-25, для серьезн. отношен. Пугачев, УШ 382/17, отряд 7. Горбункову Максиму Сергеевичу.

♦ интеллигентн. мужчина, средних лет, желает иметь внебрачного ребенка. Полное матер. обеспечен., согласно договору. ПО-24, а/я 29.

♦ Сергей, в письме к п/п 674699 оставил тел., где не берут трубку. ПО-9, д/в, п/п 674699.

♦ Алена из Успенки, вас ждет письмо на ГП.

♦ женщина, 48/159/55, надеется на встречу с самостоят. мужчиной. ПО-24, д/в, п/п 708648.

♦ женщина, 47/160/56, ищет партнера для дружбы и жизни. ПО-24, д/в, п/п 062498.

♦ очи черные, очи жгучие ожидают вас. ПО-25, д/в, п/уд. 465.

♦ вдова, 63, познаком. с мужчиной, для жизни. ГП, д/в, п/п 584240.

♦ парень, 23/178, познаком. с девушкой, женщиной, без проблем. ПО-17, д/в, п/п 739918.

♦ женщина, 25/162/50, познаком. с порядочн. мужчиной для нечастых встреч. ГП, д/в, п/п 5398130.

♦ женщина, 46/163, познаком. с мужчиной без в/п. ГП, д/в, п/п 568968.

♦ парень, 36/169/59, глухой, порядочн., познаком. с женщиной, можно с детьми. ГП, д/в, п/п 691431.

♦ ищу честного, доброго папу, без в/п. Имею брата, сестренку и молодую, красивую, стройную маму. ПО-9, д/в, п/д 476348.

ПРОДАМ ГАРАЖ

♦ 1/2 гаража в "Зените". 2-30-57.

♦ гараж или сдам в аренду. 2-10-98.

♦ гараж у "Труда". 9-29-55.

♦ гараж в 4б. 6-74-74.

♦ гараж за "Трудом". 4-20-98.

♦ гараж за элеватором. 9-14-38.

♦ гараж р-не Ивановки. 4-70-55.

♦ гараж у "Труда", 12 тыс. 4-71-44.

♦ гараж у "Труда". 4-94-85.

♦ гараж у "Труда". 5-33-22.

♦ гараж у РТИ, дачу, у депо-1. 3-09-01.

♦ гараж у элеватора. 63-2-32.

♦ гараж у элеватора. 7-02-54.

♦ гараж, или сдам аренду. 7-20-27.

♦ два кап. гаража. 5-63-82.

♦ кап. гараж в 4б, есть недоделк. 50 лет ВЛКСМ, 15-59.

♦ кап. гараж в энергорайоне. 3-32-88.

♦ кап. гараж в энергорайоне. 7-25-11.

♦ кап. гараж у "Труда", машинку шв., с тумбой. 5-34-12.

♦ кап. гараж у "Труда", с недоделк. 4-01-64.

♦ кап. гараж у "Труда". 2-52-36.

♦ кап. гараж у "Труда". 3-84-93.

♦ кап. гараж у "Труда". 5-05-18.

♦ кап. гараж у депо-1. Каховская, 7-73.

♦ кап. гараж у СГЭМа. 5-14-48.

♦ кап. гараж, 1 ост. Ивановки. 4-64-73.

♦ кап. гараж, РТИ. Минская, 8-22.

♦ мет. гараж у "Труда". 9-39-57, 5-23-61.

♦ мет. гараж у кирп. з-да. 5-23-08.

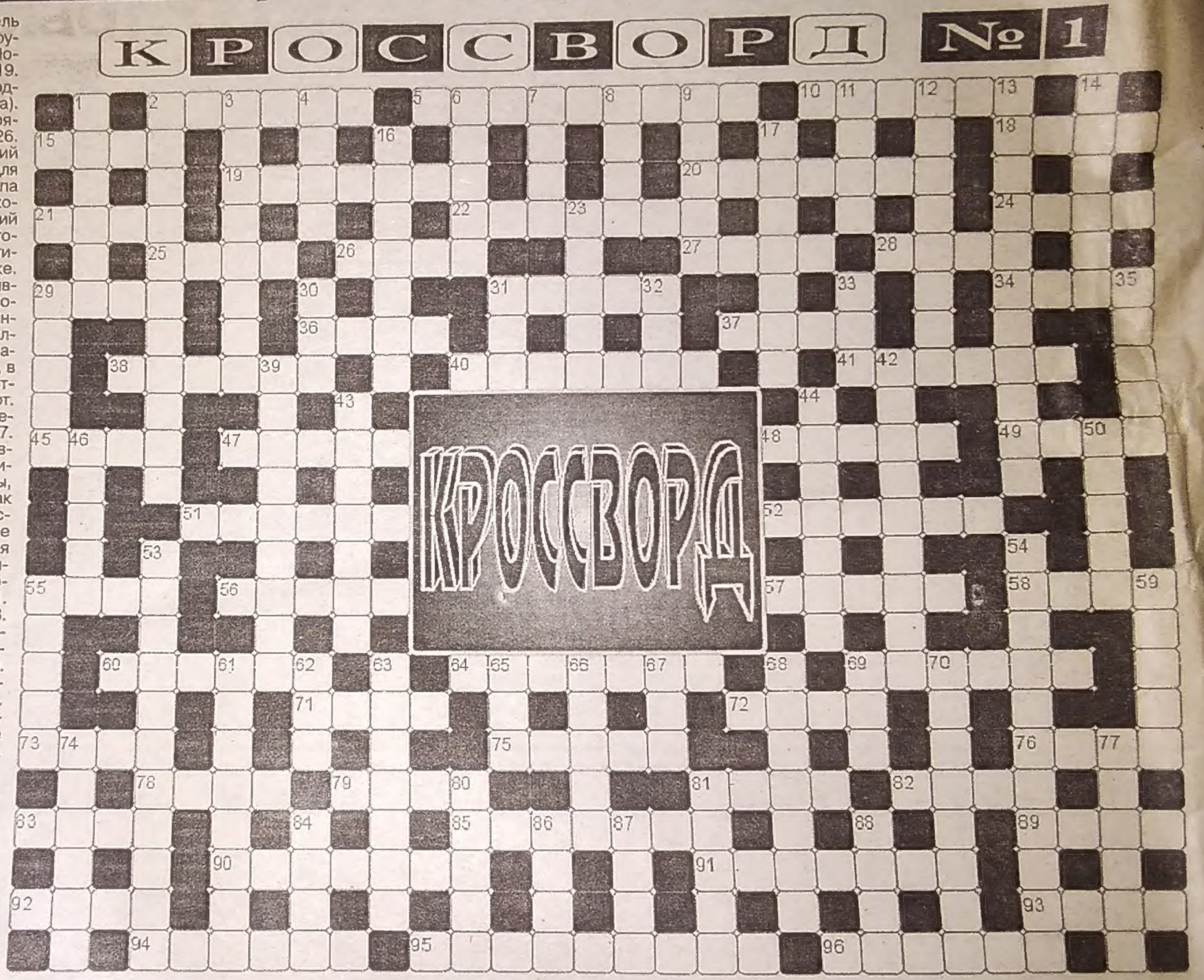
♦ мет. гараж, б/погреба. 4-95-77.

♦ недостр. гараж у СРЗ. 4-87-34.

♦ недостр. гараж у СРЗ. 5-03-21.

♦ недостр. кап. гараж у "Труда". 2-17-05.

КРОССВОРД № 1



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2. Боб из двух нот. 5. Основатель Московского университета. 10. Архитектурное сооружение, вмещающее большое количество ума. 15. Поэтическая кровать. 18. Вугина половинка (танц.). 19. То, что «снимает» начальник с проштрафившегося подчиненного. 20. «Одета - ежом, а ползет - ужом» (ягода). 21. Монетный металл. 22. Дырявая посуда. 24. Пряность, а также сорт яблок. 25. За семью морями. 26. Белый медвежонок из мультфильма. 27. Таджикский писатель, ученый, общественный деятель. 28. Сырье для свечного завода отца Федора - конкурента Остапа Бендера. 29. Каждая из семи возвышенностей, на которых возник Древний Рим. 31. Редкий сейчас детский головной убор с ленточками-завязками. 34. В просторечии это растение называют столетником. 36. Вентилятор в одну дамскую ручку. 37. Приход по повестке. 38. Большое соединение кораблей, прущее на противника. 40. Дитя Солнца. 41. Род регулирующего затвора в механизме. 45. Медный духовой музыкальный инструмент. 47. Координаты в житейском море. 48. «Мелкая» фигура в игре по-крупному. 49. Будучи «мохнатой», помогает продвигаться по службе. 51. Судно, в котором праведный человек Ной спас людей и животных. 52. «Жар» сновидений, бросающий в холодный пот. 55. Французский писатель и философ, участник Движения Сопротивления. 56. Строго научное питание. 57. Шипящая ассистентка факира. 58. «... - дело наживное». 60. Польская эстрадная певица, лучшая исполнительница песни А. Пахмутовой «Надежда». 64. Грибы, которые находят свиньи. 69. Богдан Хмельницкий как верховный правитель. 71. Известный форвард, отчисленный из московского «Спартака». 72. Кулинарное блюдо французского происхождения. 73. Несъедобная «баранка». 75. «Сотников», «Обелиск» - белорусский писатель. 76. Продукт человеческого мышления. 78. Морское парусное судно. 79. Осетровый деликатес. 81. Контора на новый лад. 82. Американский писатель. 83. Что подожгла лисичка в «Путанице» Корнея Чуковского? 85. Бросовая часть воздушного шара. 89. Подходящее имя для французского киноактера Делона. 90. «Неодушевленная» роль Пьера Ришара. 91. Если верить Майн Риду, то он может гарцевать без головы. 92. Боевой четырехугольник. 93. Строение для сушки снопов перед молотьбой. 94. Крик лошади. 95. Опасное заболевание глаз, приводящее к слепоте. 96. Наколка для барашка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Персональный транспорт ведьмы. 2. Воинское звание, до которого дослужился М. Кутузов. 3. Зимняя капельница по весне. 4. И музыкальный инструмент, и созвездие, и денежная единица. 6. Военное ожидание. 7. Крупный морской рак. 8. Участник ансамбля «Бременские музыканты». 9. Альфа - начало, ... - конец. 11. Мужское имя. 12. Змея-гигант. 13. Словесный винегрет. 14. Кусок камня для высечения огня - атрибут монгольского Деда Мороза. 16. Вязаная фуфайка без воротника. 17. Мельничный механизм. 23. Польский композитор, завещавший свое сердце Варшаве. 29. Смех сквозь слезы. 30. Дерево-надводник. 31. Дедушка электрического стула. 32. Куда залезает стоматолог, работая? 33. Криминальный цветок. 35. Длительный период времени. 39. Неравноправное и оскорбительное поведение старослу ших по отношению к молодым солдатам, новобранцам. 42. «Там королевич мимоходом пленяет грозного царя» (где - там?). 43. Шкура лиственного дерева. 44. Союз меча и мотоцикла. 46. Что собой представляет авеню? 50. Заповедник в Молдавии. 53. Друг А. Пушкина, «воспетый» Ю.Тыняновым. 54. Игра, где делают ставки на темную лошадку. 55. Это насекомое снабжает любителей рыбалки мотылем. 59. Женская тонкость. 61. Российская Агата Кристи. 62. Тонкое собачье чутье. 63. Имя вороны - подруги Хрюши и Степашки. 65. Древнегреческий баснописец Эзоп по своему социальному положению. 66. Светильник на рукоятке. 67. Царь зверей. 68. Командир судна. 69. «Взялся за ... - не гл эри, что не дюж» (посл.). 70. Пучеглазая аквариумная рыба. 74. Добыча хлебороба. 77. Претендент на персональный костер, зажженный инквизицией. 80. Текстильный банан. 81. «Каков вопрос - таков и ...». 84. Судак, приготовленный по-французски. 86. Солнце влюбленных. 87. Королева, сыгранная Алисой Фрейндлих в мушкетерском сериале. 88. Подросток на судне, готовящийся стать матросом.

СКАНВОРД № 1

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ В № 39

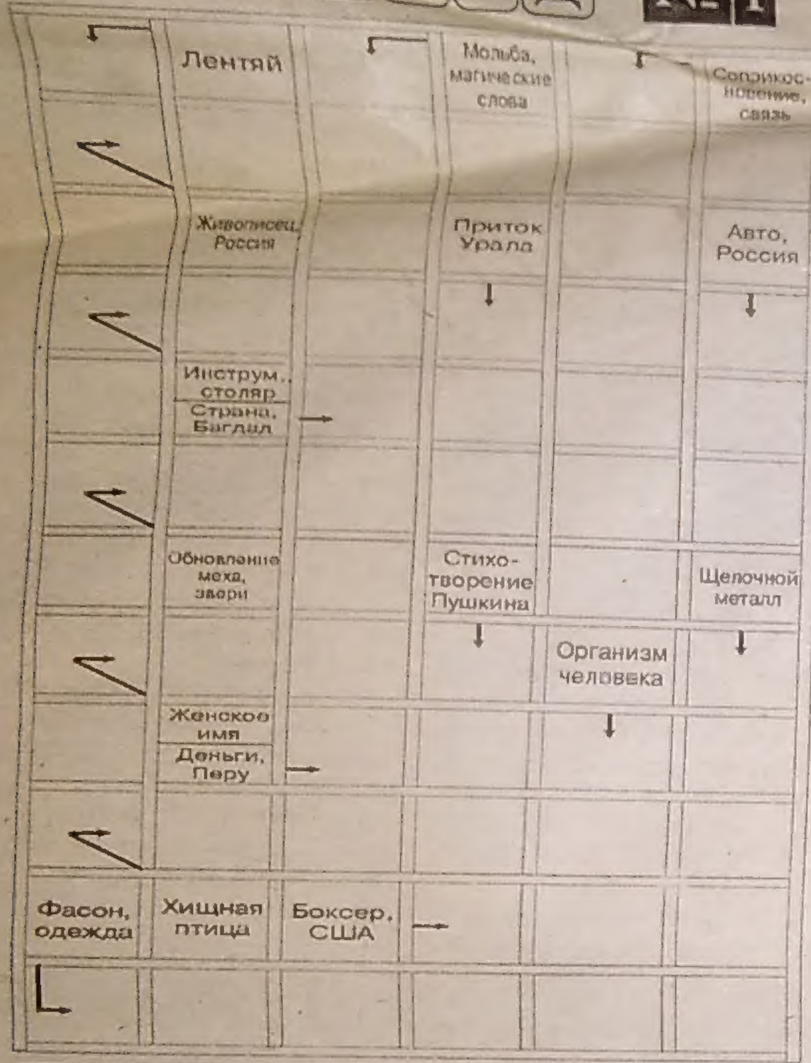
Кроссворд №1

ОТВЕТЫ ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Соты. 3. Труба. 6. Трактат. 10. Скунс.

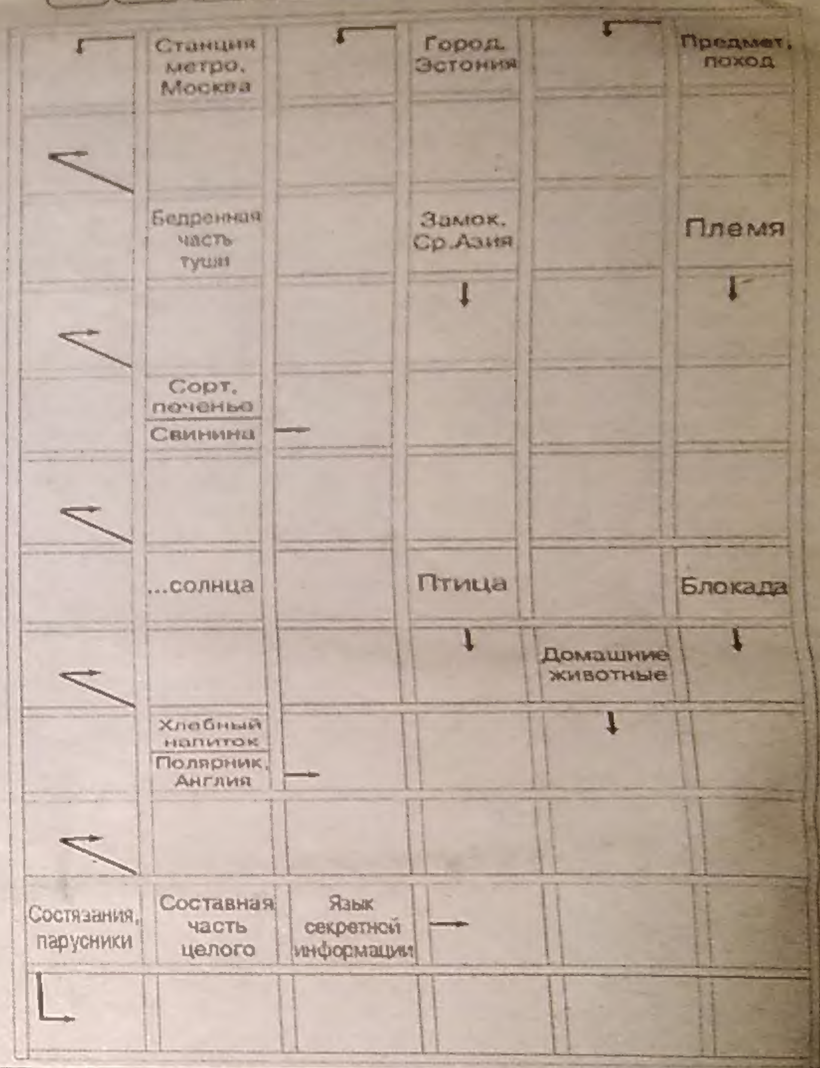
СКАНВОРД № 2

9. Женская тонкость. 44. Союз меча и мотоцикла. 46. Что собой представляет авеню? 50. Заповедник в Молдавии. 53. Друг А. Пушкина, «воспетый» Ю.Тыняновым. 54. Игра, где делают ставки на темную лошадку. 55. Это насекомое снабжает любителей рыбалки мотылем. 59. Женская тонкость. 61. Зажженный инквизицией. 80. Текстильный банан. 81. Товленный по-французски. 86. Солнце влюбленных. 87. Королева, сыгранная Алисой Фрейндлих в мушкетерском сериале. 88. Подросток на судне, готовящийся стать матросом.

СКАНВОРД №1



СКАНВОРД №2



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ В № 39

Кроссворд №1

ОТВЕТЫ ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Соты. 3. Труба. 6. Трактат. 10. Скунс. 13. Юбка. 20. Лох. 21. Алгол. 22. География. 23. Баржа. 24. Рог. 25. "Юнона". 26. Орел. 27. Титул. 28. Игла. 29. Стадо. 34. Аквариум. 36. Карта. 37. Отказ. 38. Приманка. 42. Мадагаскар. 45. Полнолуние. 48. Стенд. 49. Омега. 54. Валерьянка. 56. Заклинание. 58. Мальвина. 61. Глыба. 64. Игрец. 67. Заправка. 73. Снедь. 74. Март. 75. Ряска. 76. Изба. 77. Амеба. 82. Лай. 83. Молот. 84. Извинение. 85. Обман. 86. Вол. 87. Драп. 88. Спирт. 89. Укладка. 90. Волга. 91. Фарш.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Сало. 2. Тихонов. 4. Рагу. 5. Болеро. 7. Реостат. 8. Корыто. 9. Асфальт. 11. Кобыла. 12. Нары. 14. Бородин. 15. "Арго". 16. Гарнир. 17. Иголка. 18. Рябина. 19. Тамтам. 30. Чалма. 31. Бутсы. 32. Арина. 33. Танец. 35. Ара. 39. Азу. 40. Закалка. 41. Коновал. 43. Дятел. 44. Гонор. 46. Лимон. 47. Наган. 50. "Свема". 51. Рядно. 52. Алкаш. 53. Пенал. 55. Ель. 57. Ага. 59. Линейка. 60. Ведьма. 62. Латник. 63. Боровик. 65. Глазник. 66. Енисей. 68. Романс. 69. Взбивка. 70. Вахтер. 71. Осанка. 72. Яблоко. 78. След. 79. Кляп. 80. Смог. 81. Плюш.

Кроссворд №2

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Браслет. 5. Кокос. 8. Китай. 9. Разница. 10. "Нанаец". 12. Январь. 13. Ребро. 14. "Смак". 15. Игра. 17. Иртыш. 19. Лачуга. 21. Калибр. 24. Русалка. 25. Тракт. 26. Злоба. 27. Кентавр.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Бакен. 2. Антенна. 3. Лайнер. 4. Тире. 5. Казино. 6. Книга. 7. Свадьба. 11. Цедра. 12. Ярлык. 14. Склероз. 16. Гримаса. 17. Иголка. 18. Шайтан. 20. Число. 22. Ротор. 23. Маяк.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ В № 39

СКАНВОРД №1

По горизонтали: ананас-мрамор-морж-кладка-"Лада"-ряса-глагол-уха-Азат.

По вертикали: фармакология-саламандра-махорка-"Мод"-ржа-Аягуз-халат-соха.

СКАНВОРД №2

По горизонтали: оговор-погром-рига-Моусон-надо-Отто-наклон-иго-явор.

По вертикали: воспоминание-подгруздок-косогор-рис-"Ман"-отлив-гонор-Того.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ

4 октября
с 18.00 до 20.00
6 октября
17.00 до 19.00

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Правила оформления и условия приема купона:

Текст должен быть написан разборчиво, названия, фамилии, адреса – печатными буквами. Объявления заполняются на купоне "Сути", а не другой газеты (ксерокопии не принимаются).

Один купон рассчитан на одно объявление.

Купон действителен до указанной даты (иногородние без ограничений).

Объявления организационного характера, коммерческая реклама, грузоперевозки и т. п., УСЛУГИ публикуются ЗА ПЛАТУ.

Сдать купоны бесплатных объявлений можно по *адресу:* Балаково, ул. Волжская, 74а, здание "Сельинвестпроекта"; или прислать в конверте: Балаково, П/О-23, а/я-2. **Тел. 6-51-00.** ВЫХОДНЫЕ: суб., воскр.

НУЖНУЮ РУБРИКУ ОБВЕСТИ:

ПРОДАЮ КУПЛЮ МЕНЯЮ РАЗНОЕ ЗНАКОМСТВА ИЩУ РАБОТУ

Текст объявления _____

_____

_____

Телефон (или адрес) _____

Фамилия, И.О. рекламодателя _____

Действителен до 23 октября 2000 г.

За содержание рекламы несут ответственность рекламодатели. *газета "Суть"*

УЧРЕДИТЕЛЬ: ассоциация предпринимателей г. Балакова.
РЕДАКТОР: М.В. Еремина.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Газета зарегистрирована Саратовским региональным управлением Госкомпечати России. Свидетельство № СР-0121 от 12.10.98 г. Газета издается с января 1998 года.

Адрес редакции: 413800, г. Балаково ул. Волжская, 74а.
Для писем: 413823, г. Балаково Саратовской области, П/О–23, а/я–2.
Телефон редакции: 6-51-00.
E-mail: suty@bal.ru

Отпечатано в типографии издательства "Слово" г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов). Тираж 26000 экз. Объем 4 п.л. Заказ № 352

При перепечатке материалов ссылка на газету "Суть" обязательна.

Цена договорная.